કોહિનુર ગ્રંથમાળા મણકો ૧ લો.

દિવ્ય જીવન.



લેખક,

શ્રીયુત મણિલાલ નથુભાઇ દોશી.

બી. એ.

રતનપોળ—અમદાવાદ.

પ્રકાશક,

પંડિત વાડીલાલ ડાહ્યાભાઈ શાહ.

સરસ્વતી ભવન-પાંચકુવા-અમદાવાદ.



પહેલી આવૃત્તિ. સન ૧૯૨૨.

પ્રત ૧૦૦૦.

કીંમત રૂ. ૧-૦-૦.



શ્રી આદર્શ પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમાં, પંડિત વાડીલાલ ડાહ્યાભાઇએ
છાપ્યું. ઠે૦ પાંચકુવા—અમદાવાદ.



પ્રસ્તાવના.

મનુષ્ય માત્ર સુખને શોધે છે. આ પ્રાપંચિક જીવનનાં સુખો તેને શાંતિ આપી શકતાં નથી. તે પ્રાપંચિક જીવનની પેલી પારનું દૈવી જીવન જાણવા, અનુભવવા અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માગે છે. કારણ કે દરેક મનુષ્ય જાતે દિવ્ય છે—પ્રભુનો અંશ છે—પ્રભુ થવાને સરજાયેલો છે. માટે જ્યાં સુધી પ્રભુના દિવ્ય જીવનનો તેને અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી તેને ખરી શાંતિ કે સંતોષ મળી શકે નહિ. આ વિશ્વનો ક્રમજ એવો ગોઠવવામાં આવ્યો છે કે મનુષ્ય બાહ્ય વસ્તુઓથી આકર્ષાય, તે મેળવવા પ્રયત્ન કરે, પ્રયત્ન કરવા જતાં કેટલાક સદ્‌ગુણો અને શક્તિઓ ખીલવે, પણ જ્યાં તે વસ્તુની પ્રાપ્તિ થઇ, એટલે તેમાંથી મોહકતા ચાલી જાય છે. વસ્તુ મળ્યા પહેલાં જેટલી તે મોહક લાગતી હતી તેવી હવે તેને લાગતી નથી. તેને અસંતોષ થાય છે. આ દિવ્ય અસંતોષ છે. જયાં સુધી મનુષ્યને પોતાના દિવ્ય સ્વભાવનું ભાન ન થાય, અને પોતાની ગુપ્ત શક્તિઓ પૂર્ણ રીતે પ્રકટ ન થાય, ત્યાં સુધી આ અસંતોષ રહેવાનો. કારણ કે આત્મા પોતાના દિવ્ય હક્કની પ્રાપ્તિ સિવાય જરા પણ ઓછી વસ્તુથી ખરી રીતે સંતોષ પામી શકે નહિ.

હવે તે દિવ્ય જીવન પ્રાપ્ત કરવાને માટે સર્વ ધાર્મિક ગ્રંથો લખાયા છે, અને ધાર્મિક ઉપદેશો આપવામાં આવ્યા છે. સામાન્ય

મનુષ્યો પણ સાંસારિક જીવન ગાળવા છતાં આ દિવ્ય જીવનનો કોઇ પણ રીતે અનુભવ કરી શકે, તે માટે આ પુસ્તક યોજવામાં આવ્યું છે. પરમાત્માનાં ત્રણ સ્વરૂપો જગતમાં પ્રસિદ્ધ છે. પરમાત્માને સચ્ચિદાનંદ કહેવાય છે. પરમાત્માનાં ત્રણ સ્વરૂપો સત્ અથવા શક્તિ, ચિત્ અથવા જ્ઞાન અને આનંદ અથવા પ્રેમ છે. જે પ્રમાણમાં મનુષ્ય આ ત્રણ સ્વરૂપો ખીલવે છે, તે પ્રમાણમાં દિવ્ય જીવનનો અનુભવ કરવાને સમર્થ થાય છે—તે પ્રમાણમાં તે મનુષ્ય મટી પ્રભુ બને છે.

ભગવદ્ગીતામાં જેમ અઢાર અધ્યાય છે. તેમ આ પુસ્તકમાં પણ અઢાર પ્રકરણ છે. તે અધ્યાયોને ત્રણ વિભાગમાં વ્હેંચવામાં આવ્યા છે. પ્રથમના છ અધ્યાય જ્ઞાન માર્ગ સૂચવે છે, મધ્યના છ અધ્યાય ભક્તિ માર્ગના પ્રરૂપક છે, અને અંતના અધ્યાય કર્મ માર્ગનાં દ્યોતક છે. મુખ્યતઃ આ પ્રમાણે વિભાગ છે, પણ પ્રથમના અધ્યાયોમાં જ્ઞાન ઉપરાંત ભક્તિ અને કર્મ માર્ગના શ્લોકો પણ માલમ પડે છે. મધ્યના ભક્તિમાર્ગના અધ્યાયોમાં ભક્તિ મુખ્ય છે, પણ તે અધ્યાયો જ્ઞાન અને કર્મ માર્ગથી રહિત નથી. તેમજ છેવટના અધ્યાયોમાં પણ કર્મ માર્ગ મુખ્ય છે, પણ સ્થળે સ્થળે જ્ઞાન અને ભક્તિ જણાઇ આવેછે. તેજ પ્રમાણે (જો કે આ લેખકની અલ્પમતિ અને અલ્પ શક્તિ પ્રમાણે) આ દિવ્ય જીવનને આપણે ત્રણ વિભાગમાં વ્હેંચી શકીશું. તેમાંના નીચેના લેખો દૈવનું પ્રાબલ્ય, મનુષ્યનું સામર્થ્ય, ધૈર્ય, કર્મ યોગનો વિજય, મન અને શરીરની પરસ્પર અસર અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં મનનો હિસ્સો આ છ પ્રકરણો મનુષ્યના સત્ સ્વરૂપને ખીલવી તેને શક્તિ આપે છે. તેવીજ રીતે મનુષ્યનું ચિત્ અથવા જ્ઞાન સ્વરૂપ ખીલવવામાં નીચેના છ લેખો-સુખનો રાજમાર્ગ, શુભ માર્ગમાં પ્રયાણ, આત્મ દર્શનનો સાંકડો માર્ગ, પરમત સહિષ્ણુતા યાને વિશાળ દૃષ્ટિ; આંતર અને બાહ્ય જીવન અને પરના આશયની

તુલના—ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. બાકીના ૭ લેખો ભય અને ચિંતા, સર્વ આનંદ રૂપ માનો, દુઃખનું રહસ્ય, આદર્શ માનસિક દિવસ, શુદ્ધ વિચાર અને તેની આવશ્યકતા અને શાંતિ, મનુષ્યમાં પ્રેમ ખીલવી તેના આનંદ સ્વરૂપને પોષે છે. આ પ્રમાણે દિવ્ય જીવનના આધારભૂત સત્ ચિદ્અને આનંદ સ્વરૂપ ખીલવવામાં આ પુસ્તક સર્વ વાચક વર્ગને ઉપયોગી થાય, એજ આ લેખકની હૃદયની ઇચ્છા છે. તે કેટલે અંશે સફળ થઇ છે, તેનો ખ્યાલ બાંધવાનું કામ વાચકનું છે. પણ આસ્થળે એટલું કહેવાની જરૂર વિચારૂં છું કે આ વિચારો સારા છે, આ વિચારો જીવનને ઉત્તમ અને ઉન્નત બનાવનારા છે, એટલું કહીને બેસી રહેનાર કદાપિ તે જીવનનો અનુભવ કરી શકશે નહિ. મનુષ્યે જો ખરૂં ઉચ્ચ જીવન અનુભવવું હોય તો તે ઉત્તમ વિચારો પર મનન કરી તે વિચારોને અમલમાં મૂકવા કટિબદ્ધ થવું. શરૂઆતમાં અડચણો આવશે, પણ તેથી ગભરાવાનું કારણ નથી; કારણ કે અડચણોને લીધેજ આપણો શક્તિ સ્વભાવ વિશેષ પ્રકટી નીકળે છે. માટે અડચણોને નહિ ગણકારતાં આપણા દિવ્ય સ્વભાવમાં વિશ્વાસ રાખી આગળ વધવું. કારણ કે એક મહાપુરૂષે કહેલું છે કે "મનુષ્યનો આત્મા અમર છે. તેનું ભવિષ્ય એવી વસ્તુનું ભવિષ્ય છે કે જેના વિકાસ અને મહત્તાને કાંઈ હદ નથી."

આપણે આપણા બાહ્ય જીવનમાં ફેરફારો કરી શાંતિ અનુભવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણે બાહ્ય સ્થિતિ એકદમ બદલી શકતા નથી એથી આપણે નિરાશ થઇએ છીએ, કારણ કે તે સ્થિતિ ફેરવવાના કામમાં આપણે બીજા પર આધાર રાખવાનો હોય છે, પણ મનુષ્ય પોતાની આંતરીક સ્થિતિમાં ઘણો ફેરફાર કરી શકે, એટલે બાહ્ય દુનિયા તેને વાસ્તે બદલાઇ જશે આપણે જગતના કાંટાઓ દૂર કરી શકીએ નહિ, પણ આપણે બુટ પહેરી લીધા એટલે જગતના કાંટા આપણે વાસ્તે અદૃશ્ય થઇ જાય છે. તેવીજ રીતે આપણા સ્વ-

જનોના, મિત્રોના, તથા અન્યપુરૂષોના સ્વભાવોમાં ફેરફાર કરાવી આપણને અનુકુળ બનાવવાનું કામ ઘણું અઘરૂં છે; આપણો સ્વભાવ વિશેષ પ્રેમાળ, ઉદાર, અને સત્યપ્રિય બનાવીએ તો તેઓ બધા આપણને અનુકુળ થયા વિના રહે નહિ. માટે ખરો સુધારો પોતાનામાં કરવાનો છે. એક મનુષ્યની ઉન્નતિ હજારો મનુષ્યની ઉન્નતિના કારણભૂત બને છે.

આ પુસ્તકમાંના વિષયો સંબંધી એટલુંજ કહેવાનું કે મેં આ લેખોને જુદે જુદે પ્રસંગે જુદા જુદા માસિકોમાં આપેલા તેનો આ સંગ્રહ છે. આદર્શ પ્રેસના માલીક મારા મિત્ર મી. વાડીલાલ ડાહ્યાભાઇએ તે છપાવી પ્રસિદ્ધિમાં મૂકવાનું માથે લીધું તે માટે તેમનો આ સ્થળે આભાર માનું છું.

રતનપોળ, અમદાવાદ.
૧૯૭૮ના વૈશાખ સુદ પૂર્ણિમા.

મણિલાલ ન. દોશી.



અનુક્રમણિકા.

મણિલાલ ન. દોશી. બી. એ. કૃત

પુસ્તકો.

શ્રી બુદ્ધ ચરિત્ર	૦—૧૦—૦
શ્રી બુદ્ધોપદેશ	૦—૬—૦
ધર્મબિન્દુ	૨—૦—૦
અર્હન્નીતિ	૧—૮—૦
આત્મપ્રદીપ	૦—૮—૦
ગુરૂદર્શન	૦—૧૨—૦
આદર્શ પુરૂષ	૦—૬—૦
સંયમ સામ્રાજ્ય	૦—૬—૦
થિઓસોફી લેખ માળા પ્રથમ ભાગ.	૧—૮—૦
કાચું પુંઠું	૧—૦—૦
થિઓસોફીનાં મૂળતત્વો	૦—[illegible]—૦
ભગવદ્ગીતા અધ્યયન	૦—૧૨—૦
પ્રભુને નામે	૦—૩—૦
સુબોધચંદ્ર	૦—૮—૦
શ્રદ્ધા એજ જીવન	૦—૪—૦
જ્ઞાન દીપક	૦—૩—૦
પ્રભુમય જીવન	૦—૧૨—૦
થિઓસોફી અને કેળવણી	૦—૨—૦
સચ્ચે સુખકી કુંજીયાં (હિંદી)	૦—૮—૦
શ્રી સીમન્ધર સ્વામીને ખુલ્લા પત્રો	૦—૪—૦

આના સીરીઝ.

- મરણ પછીની સ્થિતિ.
- શાંતિનું સ્થળ.
- જૈન ધર્મ.
- મનુષ્યનું ભવિષ્ય પોતાના હાથમાં.
- માનુષી સ્નેહ અને દિવ્ય પ્રેમ.
- ચારિત્ર રચના.
- જગદ્ગુરૂનું આગમન.
- પૂર્વના તારાનું મંડળ.
- સેવાનો માર્ગ.
- ઉચ્ચ જીવનનું અઠવાડીઉં.
- મહાત્માનું હૃદય.
- યોગ માર્ગનો ભોમીઓ.

દિવ્ય–જીવન.

પ્રકરણ ૧ લું.

સુખનો રાજમાર્ગ.

૧૯ મી સદીના વિશ્વપ્રસિદ્ધ રાજનીતિજ્ઞ પુરૂષ પ્રિન્સ બિસ્માર્કે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉદ્‌ગાર કાઢ્યા હતા કે " During my whole life I have not; had twenty-four hours of happiness. " " મારા અખિલ જીવનમાં મને સુખના ચોવીસ કલાક પણ મળ્યા નથી. " જેણે ૮૩ વર્ષ કીર્તિ, ધન, વૈભવ, માન, સત્તા, અભ્યુદય અને વિજયમાં ગાળ્યા હતાં, અને જેની સત્તા નીચે આખું જર્મન રાજ્ય હતું, તે મનુષ્ય એમ કહે છે કે સુખનો મને એક દિવસ પણ મળી શકયો નહિ!

જગતમાં સુખ નથી એમ તો નથી. સુખ તો છે. તે સુખનો રોપો ગમે તે ભૂમિમાં ઉગી શકે છે, અને ગમે તે સ્થિતિમાં રહી શકે છે, તે સંયોગોને ધુત્કારી કાઢે છે, અને તે અંદરથી બહાર આવે છે. જેમ પ્રકાશ અને ગરમીપરથી તેના મૂળ સૂર્યનો આપણને ખ્યાલ આવે છે, તેમ સુખ ઉપરથી સુખના ઉદ્‌ભવસ્થાનરૂપ આપણા આત્મામાં રહેલા આનંદની કાંઇક ઝાંખી આપણને થવા લાગે છે. આપણી પાસે શું છે તેમાં સુખ નથી, પણ આપણે કેવા છીએ તેમાં તે રહેલું છે. સુખ માલીકીમાં નહિ પણ ઉપભોગમાં રહેલું છે. અંતરમાં શાંતિ હોય તો તે આત્માની શાંતિ બહાર સુખ રૂપે પ્રકટી નીકળે છે.

કારાગૃહનાં દુ:ખો ભોગવનાર, અને શૂળીએ ચઢનાર દેશભક્તને જે સુખ મળે, તે સુખની સિંહાસન પર બેસનાર રાજાઓ પણ ઈર્ષ્યા

કરે. મનુષ્ય પોતેજ પોતાના સુખનો કર્તા છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાની ઉચ્ચ ભાવના પ્રમાણે જીવન ગાળે છે, ત્યારે જે આનંદ તેના આત્મામાં પ્રકટ થાય છે, તેઃ આનંદની સુગંધ જગતમાં સુખરૂપે દેખાય છે. મનુષ્ય પાસે જે કાંઇ છે, તેને વાસ્તે તેને બીજાપર આધાર રાખવો પડે છે. પણ પોતે કેવો છે, તેનો આધાર તેના પોતાનાપર છે. બહારથી જે કાંઇ મેળવે છે, તે તેની સમૃદ્ધિમાં ઉમેરો કરે છે, પણ જે આંતરિક સ્થિતિ પ્રાપ્તિ કરે છે, તેજ ખરી પ્રાપ્તિ છે. તે આંતરિક સ્થિતિ જગતના મનુષ્યો ન સમજી શકે, પણ તેના સુખનો ખરો આધાર તે સ્થિતિજ છે.

બાહ્ય જીવનમાં સંપૂર્ણ, સ્થાયી, શાશ્વત સુખ તો અસંભવિત છે. આપણે બાહ્ય સામગ્રી પ્રાપ્ત કરીએ; આપણને અનુકૂળ સંયોગો મળ્યા છે, એવું આપણને ભાન થાય; પણ ખરૂં સુખ તો અંતરનો આહ્લાદ છે. તે સુખ તો કસોટી, શોક, અને ગરીબાઇ સાથે પણ હયાતી ધરાવી શકે. જો આપણે સંયોગના ગુલામ થવાને બદલે સંયોગોના સ્વામી બનીએ તો ઉપર જણાવેલા પ્રતિકૂળ પ્રસંગોમાં પણ આપણે સુખનો આસ્વાદ લઇ શકીએ.

આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે ઇચ્છાના પદાર્થો મળી જાય તો આપણને તૃપ્તિ થાય છે, પણ આ તૃપ્તિ કદાપિ પૂર્ણ હોતી નથી. કારણકે તે વસ્તુ મળ્યા પહેલાં જેટલી મોહક લાગતી હતી, તેટલી મોહકતા મળ્યા પછી રહેતી નથી. વળી મનુષ્ય તે વસ્તુના ગુણથી મોહ પામે છે, પણ પુરતા જથ્થામાં મળતી નથી. તેથી અસંતોષ પ્રકટે છે. આ તૃપ્તિ સુખનું એક સાધન ગણી શકાય, પણ તે સુખ તો નહિજ. ઇચ્છા અને ઇચ્છાના પદાર્થો વચ્ચેની એકતા જળવાય ત્યાંસુધીજ સંતોષ રહે છે; પણ ઇચ્છાના પદાર્થો મળી જતાં નવી ઇચ્છાઓ પ્રકટે છે; જ્યાં એક પગલું આગળ ભર્યું એટલે અનેક અપ્રાપ્ત વસ્તુઓ નજરે પડે છે. વળી તે તે પદાર્થોના ઉપભોગથી નવી તૃષ્ણાઓ જન્મે છે; અને ઇચ્છા અને ઇચ્છાના પદાર્થો વચ્ચે કદાપિ પૂર્ણ

સંગતિ થતી નથી. નવી તૃષ્ણાથી નવી પ્રવૃત્તિ જન્મે છે; મનની સમતોલવૃત્તિ નાશ પામે છે અને અસંતોષ ફરીથી મનમાં પ્રવેશ કરે છે.

મનુષ્ય જગતના બધા પદાર્થોનો માલીક બની જાય તો પણ તે ખરો સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ. કારણકે તેથી શરીર તૃપ્ત થાય પણ મન કદાપિ તૃપ્ત ન થાય, અને કોઇક પ્રસંગે મન પણ ક્ષણવાર તૃપ્તિ પામે, પણ અંદરનો આત્મા તો જ્યાં સુધી પોતાના ખરા સ્વરૂપનો ખ્યાલ પામી પરમાત્મા સાથેના ઐક્યનો અનુભવ ન કરે, ત્યાં સુધી કદાપિ ખરો આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે નહિં. તેના આ અસંતોષને પણ કુદરતી ક્રમમાં સ્થાન છે, કારણકે અસંતોષજ તેના ઉચ્ચ અર્થમાં સર્વ પ્રગતિનું મૂળ છે અને નવી ભાવનાઓનો જનકછે.

સંતોષ એ સદ્ગુણ છે, પણ તેની કીંમત વિશેષ આંકવામાં આવી છે. તે એક પ્રકારની મંદ નિરાશા પ્રકટાવે છે. સંતોષની લાગણીને લીધે આપણે ખરી વસ્તુઓ શોધવાને બદલે તેના પ્રતિબિંબોથી રાજી થઇએ છીએ. આપણે સૂર્યનું કામ દીવાથી ચલાવી લઇએ છીએ. સંતોષ આપણને સ્મરણમાં રહેલા ભૂતકાળના અગ્નિ વડે આપણા હાથ ગરમ કરવાનું જણાવે છે. સંતોષ એ માનસિક અને નૈતિક ક્લોરોફોર્મ છે, જે સુંઘવાથી મનુષ્યની વિકાસ પામતી બધી શક્તિઓ બહેર મારી જાય છે. પોતાના સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નોથી જે કાંઇ મળી શકે તે કરતાં જરા પણ ઓછાથી મનુષ્યે કદાપિ સંતુષ્ટ થવું નહિ. સંતોષથી મનુષ્ય પોતાની સ્થિતિમાં સુખી થઈ શકે છે, પણ તેથી મનુષ્ય જાતિની પ્રગતિનો મૃત્યુઘંટ વાગે છે. દરેક પગથિયાને વચમાં આવતાં સ્ટેશનરૂપ માનીને મનુષ્યે સંતોષ માનવો, પણ તે પગથિયાને છેવટનું બિન્દુ ગણવાની ભૂલ કદાપિ કરવી નહિ. આગળ જતાં એવી સ્થિતિ આવે છે કે મનુષ્યે પોતાની પાસે જે હોય તેથી સંતોષ માનવો, પણ પોતે જે છે તેનાથી તો કદાપિ સંતુષ્ટ થવાનું નથી. બહારની વસ્તુઓથી મનુષ્ય સંતોષ માની શકે, પણ આત્મવિકાસમાં સંતોષ માનવો એ મોટામાં મોટી ભૂલ છે.

The soul of man is immortal and its future is the future of a thing whose growth and splendour has no limit. મનુષ્યનો આત્મા અમર છે, અને તેનું ભવિષ્ય એવી વસ્તુનું ભવિષ્ય છે કે જેના વિકાસ અને ભવ્યતાને કાંઇ હદ નથી.

બહારના અનુકૂળ પ્રસંગો અને સગવડો એ ખરૂં સુખ નથી, કારણકે તેને બદલાતાં વાર લાગતી નથી. તે ક્ષણિક છે, અને આનંદ તો સ્થાયી છે. સગવડનાં સાધનો એ તો એક સૂર છે પણ આનંદ એ તો બધા સૂરની એકવાક્યતા છે. અંતઃકરણના અવાજ વિરૂદ્ધ વર્તીને પણ બહારનાં અનુકૂળ સાધનો વડે મનુષ્ય હર્ષ પામી શકે, પણ તેના અંતરમાં ખરો આનંદ તે વખતે મળી શકે નહિ. મનુષ્યજ એવું પ્રાણી છે કે જે ખરી રીતે આનંદી રહી શકે. બીજાં બધાં પ્રાણીઓ આ આનંદનો આભાસ મેળવી શકે; કારણકે તેમના સુખનો આધાર બહારના સંયોગો પર રહેલો છે. જીવનના ઉચ્ચ ધોરણ સાથે આપણું ઐકય અનુભવવામાં ખરૂં સુખ કે આનંદ રહેલો છે. સુખ મેળવવા જતાં સુખ મળી શકે નહિ. પણ જેમ બાજરી ઉગાડતાં વચમાં સાંઠા ઉગે છે, તેમ નિઃસ્વાર્થી જીવનની એક ફાલતુ પેદાશ આ આનંદ છે. જેમ મનુષ્ય પોતાની છાયાપર કુદી શકે નહિ તેમ સુખ મેળવવાના હેતુનેજ લક્ષમાં રાખીને જો કોઇ સુખ મેળવવા પ્રયત્ન કરે તો તે કદી તેમાં વિજય મેળવી શકે નહિ. જો આ સુખરૂપ વૃક્ષને તમારે પહોંચવું હોય તો વૃક્ષ કરતાં કોઇ ઉચ્ચ લક્ષ્ય તાકીને તીર મારો. તમારા અંગત સુખ કરતાં બીજી બાબતોને વધારે મહત્ત્વની માનો, અને જરૂર તમે સુખ પ્રાપ્ત કરી શકશો. આપણે સગવડનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરી શકીએ, સંતોષી રહી શકીએ, અમુક વસ્તુથી થોડો સમય તૃપ્તિ પામીએ પણ ખરો આનંદ અમુક વસ્તુથી મળે એવો કુદરતી ક્રમ નથી. તેતો શુદ્ધ અને નિઃસ્વાર્થી જીવનના પરિણામે તેના ફળરૂપ સ્વાભાવિક રીતે પ્રકટે છે. ખરો આનંદ શાંત

હોય છે. ચિંતા અથવા નિરાશાભરી હાડમારીઓના વાતાવરણમાં કદાપિ તે આનંદ સંભવી શકે નહિ.

નિઃસ્વાર્થ પ્રીતિ એ સુખનો પાયો છે. બીજાને સુખ આપનારા સુખ પામી શકે છે. બાળક માટે માતપિતાનો પ્રેમ, પુરૂષ અને સ્ત્રીનો અન્યોન્ય પ્રેમ, ભાઇ બ્હેનનો પ્રેમ, મનુષ્યજાતિ પ્રત્યે કોઇ પ્રકારનો પ્રેમ, અથવા તો જીવનના કોઇ મહાન્ ઉદ્દેશ જેમાં તે પોતાની જાનને ઝંપલાવે છે, તે પ્રત્યેનો પ્રેમ, આ સુખના પાયારૂપ બની શકે છે.

આનંદ એ આશાવાદનો, શ્રદ્ધાનો, સરલ પણ અડગ પ્રેમનો અવાજ છે. કોઇ પણ અશુભદર્શી અથવા ટીકાકાર (critic) સુખી થઇ શકે નહિ. અશુભદર્શી નીતિની અપેક્ષાએ ટુંકી દષ્ટિવાળો છે. અને તે પોતાની ટુંકી દષ્ટિનાં બણગાં ફુંક્યા કરે છે. તે પોતાના હૃદયમાં પાપ જુએ છે, અને ધારે છે કે હું દુનિયાને પાપી જોઉં છું. તે પોતાની આંખની અંદર પડેલા તણખલાને લીધે સૂર્યને જોઇ શકતો નથી. અસાધ્ય અશુભદર્શી તો જીવવા છતાં મૃત્યુજ ભોગવી રહ્યો છે; તે જીવનમાં કદાપી સુખ કે આનંદ મેળવી શકશે નહિ. પ્રિન્સ બિસ્માર્કને સુખનો અભાવ હતો, તેનું રહસ્ય એ હતું કે તેને મનુષ્ય સ્વભાવપર પૂર્ણ અવિશ્વાસ હતો. ઔરંગઝેબ પણ દુઃખી હતો, કારણકે તેને કોઇ પર પણ પૂર્ણ વિશ્વાસ ન હતો. વિશ્વાસ વિશ્વાસને પોષે છે, અને અવિશ્વાસ અવિશ્વાસનો જનક છે.

સુખ શેમાં નથી તેનો આપણે અત્યાર સુધી વિચાર કર્યો. હવે ખરા સુખનાં સાધનો ક્યાં છે તેનો આપણે વિચાર કરીશું કે જે સાધનોનો આશ્રય લઇ આપણે સુખના રાજમાર્ગપર ચાલી શકીએ. તે સાધનોમાં ચાર મુખ્ય છેઃ (૧) અર્પણતા, (૨) એકાગ્રતા (૩) મનોજય (૪) અંતઃકરણના અવાજને માન.

પોતાનું અંગત જીવન પરોપકારમાં, કોઇ ઉચ્ચ ઉદ્દેશની સિદ્ધિમાં અથવા તો કોઇ નિઃસ્વાર્થ ભાવનાનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં અર્પણ કરવું તેનું નામ અર્પણતા. આપણે જીવન જેમ તેમ પસાર કરવાનું નથી,

પણ અમુક ઉચ્ચ ઉદ્દેશની સિદ્ધિ તરફ તેને દોરવાનું છે. દુનિયામાં અમુક વર્ષો ગાળવાનાં છે, તેને શિક્ષારૂપ નહિ ગણતાં, આગળ વધવાના અધિકારરૂપે તે વર્ષોનો ઉપયોગ કરવાનો છે. ધન પ્રાપ્તિનેજ સર્વસ્વ નહિ માનતાં જીવનના ઉદ્દેશને મહત્ત્વનો ગણવો તેનું નામજ અર્પણતા છે. જે મનુષ્ય નિઃસ્વાર્થી, દયાળુ, પ્રેમાળ, નમ્ર અને મદદગાર છે, જે પોતાની આસપાસના મનુષ્યોનો બોજો ઓછો કરવાને તત્પર છે, જે અંધકાર અને અજ્ઞાનમાં ફાંફાં મારતાં મનુષ્યોને સાહાય્યનો હાથ ધીરે છે, અને જે બીજાઓનું હિત કરવામાં પોતાની જાતને ભૂલી જાય છે, તેજ મનુષ્ય ખરા સુખના માર્ગપર છે. અર્પણતાવાળો મનુષ્ય નિરંતર પ્રવૃત્તિ કરતો દેખાય છે. તે વીરનાં કામો કરે છે, અને તે સાહસિક પણ હોય છે. તેને વાસ્તે મોટામાં મોટો ભય પોતાની ઉચ્ચ ભાવનાઓનો અનાદર છે. તે સિવાય તેને બીજો કોઇ ભય હોતો નથી.

બીજું સાધન એકાગ્રતા છે. એકાગ્ર બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય હાલના જમાનાના ઢોંગો અને બહારની ટાપટીપને દૂર કરી ખરી વસ્તુઓમાં પોતાનું જીવન રોકે છે. ચિંતા, ભય, અને નકામો ખેદ-આ બધાં તત્ત્વો મનુષ્યની માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક શક્તિઓનો સંહાર કરે છે. તે તત્ત્વોને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા જોઇએ. નહિ તો તે મનુષ્ય પોતાના જીવનના વિકાસના ઘણા પ્રસંગો ગુમાવી દે છે. જો જીવનનો કોઇ ઉચ્ચ ઉદ્દેશ હોય, અને જો દરરોજના વિચારોની દોરીઓ તે ઉદ્દેશને સિદ્ધ કરવામાં મદદગાર થતી હોય, અને જો તે ઉચ્ચ ઉદ્દેશના બળને લીધે નાની નાની કસોટીઓ, શોકના પ્રસંગો, દુઃખો અને ભૂલોમાંથી વેદનાનો ડંખ ચાલ્યો જતો હોય તો એકાગ્રતાને ઘણી પુષ્ટિ મળે છે. પોતાને જે સત્ય લાગતું હોય તેને સારૂ યુદ્ધ કરવામાં સૈનિકો પોતાના ઘા ભૂલી જાય છે, અથવા તો તે ઘાનું તેમને ભાન પણ રહેતું નથી. આપણું સામાન્ય જીવન પણ એકાગ્રતાથી મહાન્ બને છે, અને ઉચ્ચ જીવન તો તેથી પણ વિશેષ

ઉચ્ચ અને ઉમદા બને છે. જ્યાં એકાગ્રતા હોય છે ત્યાં નજીવી બાબતો દૂર ખસી જાય છે, અને સરલતા જણાય છે. બદલાની આશા વિના સત્યને ખાતર સત્ય આચરવા તરફ તે એકાગ્રતા મનુષ્યને દોરી જાય છે. એકાગ્રતાથી મનુષ્ય શાંતિ, આરામ અને ગંભીરતા અનુભવે છે.

ત્રીજું સાધન મનોજય છે. અશુભ ટેવોપર જય મેળવવો, અથવા વિરોધીઓની સામે થવું, અથવા તો શરીરની હલકી ખાસી-અતોથી ઉદ્‌ભવતી વૃત્તિઓને વશ કરવી, આનું નામ મનોજય. અને આ મનોજયથી ખરેખરો આધ્યાત્મિક આનંદ પ્રગટે છે. કેટલીક વાર આપણે જીવન યુદ્ધમાં હારી જઈએ. આપણને એમ લાગે કે ન્યાય એ તો હવાઇ કલ્પના છે, પ્રમાણિકપણું અને સત્યની વફાદારી કાંઇ હિસાબમાં નથી, અને સેતાનજ જગતમાં ફાવે છે, જ્યારે આપણી આશાઓ ઝાંખી અને મંદ પડી જાય, તે વખતે આપણે પૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે ઉભા થઇ જણાવવું જોઇએ કે અંતે સત્યનો જય છે. ઉપર જણાવેલા શંકા અને નિરાશાના વિચારોને દાબી દેવા જોઇએ. આનું નામજ ખરો વિજય. આ બાબતજ ખરી મહત્ત્વની છે. લાકડાનો કડકો પણ પાણીના પ્રવાહ સાથે તરી શકે, પણ પોતાની હોડીને સામી બાજુએ ખેંચી જવાને પ્રયત્ન કરનારનું પાણીના પુર સામે હોડી હંકારવામાંજ સામર્થ્ય છે. જ્યારે ઇર્ષ્યા, નાનાં નાનાં કાવતરાં, હલકાઇ, અને ગેરસમજ આપણા માર્ગમાં ઉભાં થાય, ત્યારે તેનાથી પરાજય નહિ પામતાં આપણે નિર્ણીત કરેલે માર્ગે જવામાંજ ખરો વિજય સમાયેલો છે,

જે દીવાદાંડી પોતાનો નાશ કરવાને પ્રયત્ન કરતા તોફાની કલ્લોલોને પણ પોતાના તેજથી પ્રકાશિત અને સુંદર બનાવે છે, તે દીવાદાંડી જેવા થવામાંજ આપણો વિજય છે. જ્યાં સ્વમાન કે પોતાના સિદ્ધાંતનો ભંગ કરવાથી આપણને ધન, કીર્તિ કે હૃદયની કોઈ ક્ષુદ્ર વાસનાની સફળતા થતી હોય, ત્યાં પણ ડગવાનુ નથી. તે આપણને લાલચરૂપ પણ ન લાગે, એવી જ્યારે આપણા

મનની સ્થિતિ થાય, ત્યારે આપણે ખરો વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે, એમ કહી શકાય અને આ વિજય એ સુખના રાજમાર્ગનું એક અગત્યનું સાધન છે.

સુખ તરફ દોરનાર—આપણા દરેક કાર્યનું નિયામક—આપણું અન્તઃકરણ છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના અંતઃકરણના સંબંધમાં લાંબો વખત રહી શકે અને પોતાનાં કાર્યો માટે અંતઃકરણની સંમતિ મેળવી શકે અને તેમાં કાંઇ યુક્તિ પ્રયુક્તિ વાપરવી ન પડે, ત્યારે ખરૂં સુખ શું છે, તે જાણવાની શરૂઆત થાય છે. પણ જે અંતઃકરણ ખોટાં કામોથી, અસરલ વિચારોથી અને ક્ષુદ્ર વાસનાઓના બળથી વક્ર અને બુઠું થયું છે તેવા અંતઃકરણપર વિશ્વાસ રાખવામાં મોટી ભૂલ થાય છે.

જે મનુષ્ય સ્વાર્પણનું, એકાગ્રતાનું અને વિજયનું જીવન ગાળે છે, અને પોતાને મળેલા પ્રકાશ પ્રમાણે પોતાનાથી બને તેટલું ઉચ્ચ જીવન ગાળવા પ્રયત્ન કરે છે, તેવા મનુષ્યને પોતાના અંતઃકરણ ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનો પૂર્ણ અધિકાર છે. દુનિયા શું કરે છે, તે તરફ દુર્લક્ષ કરી પોતાના અંતઃકરણની સંમતિમાં દુનિયાના સૌથી મોટામાં મોટા ન્યાયાધીશનો અવાજ સાંભળી શકાય છે. કારણ કે અંતઃકરણ એ પરમાત્માનો વ્યક્તિદ્વારા પ્રકટ થતો અવાજ છે.

મેળવવાની લાલસા એ દુઃખ છે, આપવાની ઇચ્છા તે સુખ છે. જ્યાં દુઃખને પાછળ મૂકવામાં આવ્યું છે, શોકની છાયા જ્યાં વય વધતાં નરમ પડી ગઈ છે, જ્યાં નુકશાન અને દુઃખ પણ કાળના વિચિત્ર પરિવર્તનમાં પ્રેમ અને સહાનુભૂતિરૂપે ફેરવાઈ જાય છે, ત્યાંજ ખરા સુખનો સંભવ છે.

જો કોઈ પણ વ્યક્તિ એક દિવસ બીજાને સુખ આપવાને મુકરર કરે, અને તે પ્રમાણે બીજાઓનાં જીવન વધારે સુખી, આનંદી, અને મધુર બનાવવાને પોતાનાથી બનતા નિર્દોષ પ્રયત્નો કરે, તો પછી ખરૂં સુખ શું છે, તેનો કાંઇક અદ્ભુત પ્રકાશ તે જરૂર અનુ-

ભવશે. જગતના વીર પુરૂષો જે પોતાના બહાદુરીનાં કામોથી જગતનું ભલું કરવા જેટલા શક્તિમાન થતા નથી, તેટલું ભલું બીજાઓને સુખી બનાવવાને દરરોજ ધીમો પણ સતત પ્રયત્ન કરનાર કરી શકે છે, જેઓએ સુખને ગ્રહણ કરવાને નહિ પણ સુખને ફેલાવવાને પ્રયત્ન કર્યો છે, તેઓજ આ જગતમાં ખરા સુખી થયા છે, અને થશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

શુભ માર્ગમાં પ્રયાણ.

જીવનનો પ્રશ્ન ઘણો કઠીન છે. કોઇક સમયે મનુષ્યને આંતર પ્રકાશ થાય છે, ત્યારે તેને અનુભવ થાય છે કે પોતાના જીવનને જે છે તેના કરતાં વધારે સાદું બનાવી શકાય. તદ્દન સાદું કદાપિ તે ન બને તો પણ વિશેષ સાદું તો જરૂર બની શકે. સત્ય અને અસત્યના હજારો એવા પ્રશ્નો છે કે જેનું નિરાકરણ આ વિશ્વના સુજ્ઞ પુરૂષો પણ કરી શક્યા નથી. મનુષ્ય જાતિના કેટલા પ્રશ્નોની એવી ઉંડાઇ છે કે કોઇ પણ તત્ત્વજ્ઞાનીની દોરી તે માપી શકી નથી. મરણ પછીની સ્થિતિને ભેદીને ત્યાં રહેલું સત્ય જાણવાને લોકો ઘણા આતુર જણાય છે, પણ તે બાબતનો સંતોષકારક ખુલાસો ભાગ્યે જ મળી આવે છે.

આપણને કેટલીક વાર આ બધા પ્રશ્નોનો વિચાર કરતાં નિરાશા આવે છે, જેથી આપણું દષ્ટિબિન્દુ મલીન થાય છે, અને આપણા પ્રયત્નો શિથિલ થઇ જાયછે. આપણે એ સમયે પ્રશ્ન પૂછવાને દોરાઇએ છીએ કે "જો ખરેખર દુનિયામાં ઇશ્વર હોય, જો અનંત ન્યાયપૂર્વક આ વિશ્વનું સામ્રાજ્ય ચાલતું હોય તો જીંદગી આવી કેમ ? દુનિયામાં કોઇને નિત્ય શીરો ને સાકર મળે છે, ત્યારે બીજાને સુકો

ભાખર પણ કેમ મળતો નથી ? કેમ દુર્ગુણી મનુષ્યો દુનિયામાં ફાવતા જણાય છે, ત્યારે સદ્ગુણી મનુષ્યો અંધારામાં કરમાતા જણાય છે ? પ્રમાણિક પ્રયત્નને અંતે કેમ નિષ્ફળતા મળે છે ? અને કપટ અને અનીતિથી મળેલી કીર્તિને લોકો કેમ વાહવાહ કહી મુબારકબાદી આપે છે ? એક કુટુંબના પ્રેમાળ પિતાને મરણ કેમ ઉપાડી લે છે ? અને બીજાને વેઠરૂપ લાગતો વૃદ્ધ ડોસો કેમ પડી રહે છે ? જગત્માં નિષ્કારણ આટલું બધું દુ:ખ. દીલગીરી અને શોક શા માટે ? કાંઈ પણ પ્રકારનું દુ:ખ શા માટે જોઇએ ? "

ન્યાયથી સિદ્ધ થઈ શકે, અથવા જેની બરાબર સાબીતી આપી શકાય તેવો સંતોષકારક ખુલાસો ધર્મ કે તત્ત્વજ્ઞાનથી મળી શકતો નથી. સહુથી સારામાં સારો ખુલાશો આપ્યા પછી પણ કાંઇક શંકા રહી જાય છે. કારણ કે જે બુદ્ધિની પેલી પારના વિષયો હોય તે સર્વથા બુદ્ધિના કબ્જામાં કેમ આવી શકે ? આ સ્થિતિમાં છેવટે મનુષ્ય શ્રદ્ધા પર આધાર રાખે છે, અને ડહાપણપૂર્વક જણાવે છે કે " આ જીવનના પ્રશ્નોથી હું હતાશ થઇશ નહિ. આથી હું શંકાના વમળમાં પડીશ નહિ. આથી મારૂં જીવન અનિશ્ચિત અને અસ્થિર થવા દઇશ નહિ. પ્રભુનાં બધાં રહસ્યો જાણવાની પ્રગલ્ભતા હું કરવા માગતો નથી. હું તો આ નીચેના સિદ્ધાંતોની ખડક ઉપર મારા જીવનનો પાયો રોપીશ.

આ ભવ્ય સૃષ્ટિ જેમાં અનેક અદ્ભુત બનાવો બન્યા કરે છે, અને તે બધા બનાવો પાછળ ભવ્ય નિયમ વ્યાપી રહેલો જણાય છે. તે ઉપરથી તે સૃષ્ટિનો કોઈ સ્રષ્ટા હોવો જોઇએ; અને તે સ્રષ્ટા સર્વ શક્તિમાન્ અને સર્વજ્ઞ હોવો જોઇએ અને તે સ્રષ્ટા પણ કોઇ પણ વ્યક્તિ પાસેથી તે વ્યક્તિની આપવાની શક્તિ હોય તેના કરતાં વધારે ન્યાયપૂર્વક માગી શકે નહિ. મારામાં જે પ્રકાશ છે, તે પ્રકાશવડે દરરોજ, દરેક પળે, મારાથી બનતું કરીશ. હું નિરંતર વિશેષ જ્ઞાન શોધીશ. હું સત્યનો વિશેષ પ્રકાશ શોધવા મથીશ, અને તે જ્ઞાન અને તે પ્રકાશને અનકૂળ થાય તેવું જીવન ગાળીશ. જો નિષ્ફળતા

ગશે તો તે પણ વીરતાથી હું સહન કરીશ. જો મારા માર્ગમાં
શેાટીની છાયા દુઃખ કે.શેાક આવી પડશે તો પણ હું શાંતિ અને
ર્ય જાળવી રાખીશ, કારણ કે મેં મારાથી બનતું કર્યું છે. મારે
ભૂતકાળ તરફ શેાકની નજરથી જોવાનું નથી, અને જે તે પરિણામ
આવશે તે એક વીરને છાજે તેવા ધૈર્યથી સહન કરીશ, કારણ કે હું
જાણું છું કે તે પરિણામને ફેરવવાની મારી શક્તિ નથી."

આવી જીવન યેાજનાના પાયા પર મનુષ્ય ધર્મ અથવા તત્ત્વ-
ાનની ઇમારત પેાતાના અંતઃકરણ પ્રમાણે રચી શકે.

પેાતાના જીવનના સાધનેામાં તેણે માનસિક, નૈતિક અને
આધ્યાત્મિક પ્રેરણાનું મળી શકે તેટલું બળ ઉમેરવું જોઇએ. આ
સામાન્ય સૂત્રેા કેાઈ પણ ધર્મની માન્યતાની વિરૂદ્ધ નથી; તેમ કેાઇને
બદલે સ્થાપવાના નથી. તે મનુષ્યની મુખ્ય માન્યતા હેાવી જોઇએ.
એક એવેા કિલ્લેા છે, આશ્રયસ્થાન છે કે જ્યાં જીવનના યુદ્ધ
પ્રસંગે મનુષ્ય બળ મેળવવા માટે જઇ શકે.

મધ્ય દરિયામાં કેાઇ ખલાસી એક તરાપા પર પડયેા હેાય અને
ભુખથી પીડાતેા હેાય તે સમયે સેાનાની ધારવાળું પાત્ર જોવાથી તેની
ભૂખ ભાગતી નથી, તે જ રીતે કેાઈ પણ સિદ્ધાંત જ્યાં સુધી અમલમાં
મૂકવામાં આવતેા નથી, ત્યાં સુધી તે સિદ્ધાંતરૂપે જ રહે છે. તેથી
મનુષ્ય ઉશ્કેરાઈ જાય, પણ તેને ખરૂં પ્રેાત્સાહન મળે નહિ જ્યાં સુધી
મનુષ્ય ઉચ્ચ જીવનના નિયમેાને સમજીને પેાતાના જીવનના એક ભાગ
રૂપ ન બનાવે, તેને વ્યવહારમાં યેાજે નહિ અને તે સિદ્ધાંતેાનું બીજ
તેના જીવનમાં વિચારેા, વચનેા અને કાર્યોરૂપી અનેક પુષ્પેા રૂપે
ખીલી નીકળે નહિ, ત્યાં સુધી ઉચ્ચ જીવનના નિયમેા તે મનુષ્યને
જરા પણ લાભકારી થઇ શકે નહિ.

જો મનુષ્ય પેાતાના ઉચ્ચ નિયમેા પ્રમાણે પેાતાનું જીવન ખરા
જીગરથી ગાળવા માગતેા હેાય તેા તેનેા તે નિશ્ચય તેના જીવનની
દરેક પળે પ્રકટ હેાવેા જોઈએ. તેના જીવનના નાનામાં નાનેા બનાવેામાં

તેનું તે સૂત્ર ઝળકી આવવું જોઈએ. રસ્તામાં પડેલા પાંદડાંને તેમજ આ-લ્પસ પર્વતના ઉંચા શિખરને સૂર્ય એજ સરખી રીતે અજવાળું આપે છે. દરિયાના પાણીના દરેક બિન્દુમાં આખા દરિયાના રસાયણનો સાર છે. દરિયાના અબજો ટીંપામાં જે નિયમો કામ કરી રહ્યા છે, તે જ નિયમો તે દરિયાના પાણીના એક બિન્દુ વાસ્તે પણ કામ કરી રહ્યા છે. કોઈ પણ વ્યક્તિનો ધંધો ગમે તેટલો તુચ્છ હોય, તેની દરરોજની ફરજો ગમે તેટલી કંટાળો ઉપજાવે તેવી અને અરસિક હોય તે છતાં તેણે પોતાનાથી બને તેટલું સારૂં કામ કરવું જોઈએ. પોતે તે કામમાં પોતાનું મન પરોવીને તે કામને મહત્ત્વનું બનાવવું જોઇએ. તેણે પોતાનામાં રહેલી શક્તિ સામર્થ્ય, પ્રભાવ કે પ્રસંગ જે કાંઈ હોય તેનો એવો સારો ઉપયોગ કરવો જોઇએ કે જેથી વિશેષ અધિકાર આવે ત્યારે તેને વાસ્તે તે યોગ્ય બની શકે. પોતાને જે કાંઇ મળે તેથી ખુશ થવાની રીતિ એ નિર્બળ સંતોષ છે, અને એવો સંતોષ આવો મનુષ્ય કદાપિ ધારણ કરશે નહિ. તે પોતાનામાં દિવ્ય અસંતોષ જાગ્રત્ કરશે. આ દિવ્ય અસંતોષવાળો પુરૂષ જે જે સ્થિતિ આવે છે, તેને સ્વીકારે છે, પણ તે વિશેષ સારી સ્થિતિના બદલામાં કામ ચલાઉ સ્થિતિ તરીકે સ્વીકારે છે, પણ તેથી તે આગળ વધવાનું છોડી દેતો નથી.

જે મનુષ્ય સૌથી શ્રેષ્ઠ કામ કરવાને ઇંતેજાર હોય છે, તે હમેશાં તીવ્ર, ચાલાક, જાગ્રત અને આગળ ધસે એવો હોય છે. તે નજીવી બાબતોમાં પણ બહુજ સાવધ રહે છે. તેનું ધોરણ એવું નથી હોતું કે “દુનિયા મારે માટે શું કહેશે ?” પણ “શું આ કામ મને છાજે છે ?”

અમેરિકાની રંગ ભૂમિ પર પ્રસિદ્ધિ પામેલો એડવીન બુથ નામનો પાત્ર પોતાના ખાનગી કલાકોમાં પણ અસુંદર રીતે કદાપિ બેસતો ન હતો. તે દરેક સાદી બાબતમાં પોતાનાથી બને તેવી સારી રીતે વર્તતો હતો. રંગભૂમિપર અલક્ષ રીતે તેના હાવભાવ ઘણાજ

આકર્ષક નીવડતા હતા. બીજા એકટરો પોતાના ખાનગી જીવનમાં બતાવેલા હાવભાવ, અને અભિનયની બેદરકારી દૂર કરવાને અથવા છુપાવવાને રંગભૂમિ પર ભાનપૂર્વક પ્રયત્ન કરતા હતા, પણ તેમાં જ તેમનું બેડોળપણું જણાઈ આવતું હતું. જે મનુષ્ય પોતાની દરરોજની ભાષામાં વિચારરહિતપણે જેમ આવ્યું તેમ બોલે છે, જેનો શબ્દસમૂહ સામાન્ય ઘરગથ્થુ શબ્દોથી ભરેલો છે, જે પોતાના વિચારોની ખામી છુપાવવાને અમુક વાકયો ફરીફરીને બોલે છે, અથવા તો જ્યાં ત્યાં કેવળપ્રયોગી શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે, તેવો મનુષ્ય જ્યારે ઉચ્ચ ભાષણ આપવાનું હશે, ત્યારે ઝળકી ઉઠશે નહિ. પોતાનાથી બને તેવી સારી રીતે બોલવાની ટેવ પાડી હશે તો તે અણીને પ્રસંગે ઉપયોગી થઈ પડશે. આવી ટેવ પડી હશે તો ભાષામાં ડોળ, ઢોંગ, અથવા ચાંપી ચાંપીને શબ્દ બોલવાની પદ્ધતિ જણાશે નહિ. કેળવણીનો હેતુ તેના ઉંચા અર્થમાં એ થાય છે કે મન અને શરીરને એવી રીતે ભાનપૂર્વક ખીલવવાં કે તે અજ્ઞાનપણે પોતાનાં કાર્યો સારાં કરી શકે. માનસિક ટેવોને ભાનપૂર્વક બાંધવી જોઇએ. કેવળ બહારથી ખબરો મેળવવી એનું નામ કેળવણી કહી શકાય નહિ.

મનષ્ય આ જીવનયુદ્ધમાં આગળ આવી શકતો નથી, તેનાં અનેક કારણો છે. તેમાં એક કારણ ભાગ્યદેવીની ઉપાસના છે. તે એમ માને છે કે બીજાઓ પર તે દેવીનો પ્રસાદ છે, પણ પોતે તો જે કામ કરે છે, તેમાં પરાભવ જ પામે છે. બીજા મનુષ્યોના વિજયમાં તેમનો અથાક પરિશ્રમ, અવિશ્રાંત ધ્યાન, વીરને છાજે તેવું ધૈર્ય, અને ઉમદા ધીરજ વગેરે કારણો છે, તે પર તે લક્ષ આપતો નથી. તેઓનું 'ભાગ્ય' એટલા પ્રમાણમાં કહી શકાય કે જ્યારે પ્રસંગ મળ્યો ત્યારે તે પ્રસંગનો લાભ લેવાને તેઓ તૈયાર થઈ રહ્યા હતા; અને તે પ્રસંગને ઓળખી અને તેમણે તે લાભ લીધો પણ ખરો. તેને પણ પ્રસંગ આવ્યો હતો, ને તે પ્રસંગને સમજી શકયો નહિ. તેના ખોળામાં આકાશમાંથી સુવર્ણ આવીને પડી જશે, એવી

કલ્પનામાંથી તે જાગી શકયેા નહિ; આથી તે નિરૂત્સાહી બની જાય છે, અને જેમનું અનુકરણ કરવું જોઇએ તેમની ઇર્ષ્યા કરે છે, તે પેાતાના હાથ પગને બેડી પહેરાવે છે, અને પેાતાનાં કામેા અસ્ત-વ્યસ્ત રીતે કરે છે અને દરેક પ્રવૃત્તિનેા નમુનેા કાઢતેા હેાય તેમ જીવન પસાર કરે છે.

પ્રમાણિક પણે ખરા જીગરથી જીવનપથમાં આગળ વધવાને ઉત્સુક અભ્યાસી નિરંતર એમ માને છે કે પરાભવ એ મનુષ્યના જીવનમાં એક બનાવ છે, પણ તેમાં તેનેા આખેા ઇતિહાસ આવી જતેા નથી. પરાભવ સહન કરવેા એ કામ કાંઇ સહેલું નથી. તત્ત્વ-જ્ઞાની પણ તે સહેલાઇથી સહન કરી શકે નહિ. પણ જેનામાં સંયેા-ગેાને વશ રાખવાનું અડગ ધૈર્ય છે, તે આ સંયેાગેા વિષે બડબડ-વાને બદલે, આગળ વધ્યા કરશે. તેવેા મનુષ્ય તેા પેાતાની પાસે જે છે તેનેા સૌથી સારેા ઉપયેાગ કરશે. બીજાના વિજયમાં તેની સંખ્યા-બંધ નિષ્ફળતાએા કારણભૂત થઇ છે, તે તે જાણતેા નથી તેમજ કેાઇ પૈસાદાર મનુષ્યને ધન અને કીર્તિ મેળવવા માટે કેવેા અને કેટલેા ભેાગ આપવેા પડયેા છે, તેનું પણ તેને ભાન હેાતું નથી.

જે મનુષ્ય નિરાશાવાદી હેાઇ દરેક બાબતમાં શંકાએા કરે છે, ભવિષ્યમાં આ કામમાં વિજય જ મળશે, એવું સર્ટિફિકેટ પ્રથમથી માગે છે; કદાચ આ કામની લેાકેા કદર બુઝશે નહિ, અથવા આ કામમાં કીર્તિ મળશે નહિ, એવેા જે ભય રાખે છે, અથવા તેા તે બધું છતાં પણ આ કામ કરવા યેાગ્ય નથી; આવા વિચારેા કરનાર મનુષ્ય પેાતાનાથી બનતું ઉત્તમ જીવન કદાપિ ગાળી શકશે નહિ. પેાતાની અપ્રવૃત્તિને સારૂ તે અનેક બહાનાં કાઢી વિકાસની પેાતાની શક્તિને નિસ્તેજ બનાવે છે, પ્રવૃત્તિને વાસ્તે યેાગ્ય કારણેા શેાધી કેાઇ પણ કામમાં ઝંપલાતેા નથી.

ઘણા મનુષ્યેાનું સામર્થ્ય વૃદ્ધાવસ્થાનેા વિચાર કરવાથી ઘટવા લાગે છે. તેની આત્મશ્રદ્ધા ડગવા માંડે છે. તેના વિકાસને માટે જ્યારે

કાંઇ ઉચ્ચ રસ્તા બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તે કહે છે કે, “ આ તમારી વિચારશ્રેણી ઘણી સારી છે. મારા પુત્રો તથા પુત્રીઓ આવું જ્ઞાન મેળવે તો ઘણું સારૂં. જ્યારે હું નિશાળમાં ભણવા જતો હતો, ત્યારે મને આવું જ્ઞાન કોઇએ આપ્યું હોત તો હું ઘણો સુખી થાત પણ હવે તો ઘણું મોડું થયું. હું તો હવે વૃદ્ધ થવા આવ્યો છું.” આવી ભાવના ભાવવી એ જીવનની ભવ્ય શકયતાઓ સામે દ્વાર બંધ કરવાની ક્રિયા છે. તકો ગઇ એવો મૃત્યુઘંટ કદાપિ વાગતો નથી. સત્યને જાણવું, અને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવું, તેને વાસ્તે કોઇપણ સમય મોડો ગણી શકાય નહિ. તેને વાસ્તે વિશેષ પ્રયત્ન, વધારે બારીક ધ્યાન અને વધારે ઉંડી અર્પણુતાની જરૂર છે. પણ જે મનુષ્ય આત્મશ્રદ્ધાળુ છે, અને પોતાના વિકાસ વાસ્તે સમય અને શક્તિનો ભોગ આપવા તૈયાર છે, તેવા મનુષ્ય વાસ્તે અશકય જેવું કાંઇ છે જ નહિ. મોટી વયે જો કોઈ વીમો ઉતરાવે તો તેને વાર્ષિક દર મોટા પ્રમાણુમાં આપવો પડે છે, પણ જ્યાં જ્ઞાનથી મનુષ્ય યુવક રહી શકે છે, એવી મહાન આત્મશ્રદ્ધા જેના હૃદયમાં છે, ત્યાં આ ભોગ કાંઇ હીસાબનો નથી. સોક્રેટીસના વાળ જ્યારે શ્વેત થયા, ત્યારે તેણે સંગીત શીખવાનો પ્રારંભ કર્યો હતો. કેટોએ ૮૦ વર્ષની વયે ગ્રીકભાષાના અભ્યાસનો આરંભ કર્યો. તેજ ઉમરે પ્લુટાર્કે બાળકના જેવા ઉત્સાહથી લેટીન શીખવા માંડયું, પોતાની ૯૦ મી વર્ષગાંઠને દિવસે થિઓફ્રેસ્ટસે ‘ મનુષ્યનું ચારિત્ર ’ નામનું મોટું પુસ્તક લખવા માંડયું. ‘ કાન્ટર્બરીટેલ ’ નામનું પુસ્તક ચોસરે વૃદ્ધાવસ્થામાં લખ્યું હતું. ફ્રેંચકાવ્યના ઉત્પાદક રોન્સડનાં કાવ્યો એટલાં ઉત્તમ છે કે ભાષાંતર કરવા છતાં પણ તેની ખુબી નાશ પામતી નથી. તેની કાવ્ય કરવાની શક્તિ લગભગ ૫૦ વર્ષે જાગ્રત થઈ હતી. બેન્જામીન ફ્રેંકલિને ૫૦ વર્ષની વયે તત્ત્વજ્ઞાનના અભ્યાસમાં અગત્યનાં પગલાં ભર્યાં હતાં. આર્નોલ્ડ જે ધર્મજ્ઞાની અને પવિત્ર સાધુ હતો, તેણે ૮૦ મે વર્ષે

જોસેફસ નામના પુસ્તકનું ભાષાંતર કર્યું. પ્રાચીન ભાષાઓ સંબંધી એક સારો લેખક વીંકલમેન મોચીનો છોકરો હતો, અને તેની યુવાવસ્થા વ્યતીત થઈ ત્યાં સુધી તદ્દન અજ્ઞાન અવસ્થામાં અને અપ્રસિદ્ધિમાં રહ્યો હતો. અંગ્રેજ તત્ત્વજ્ઞાની હોબ્સે ઓડીસીનું ભાષાંતર ૮૭ મે વર્ષે પ્રસિદ્ધ કર્યું અને ઇલીયડનું ભાષાંતર તે પછી બીજે વર્ષે લખ્યું. શેવેરલ નામનો મોટો ફ્રેંચ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી, જેની રંગ સંબંધી શોધોથી આખી દુનિયાને ભારે ફાયદો થયો છે, તે ૧૦૩ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો, તે સમયે પણ જાગૃતિથી કામ કરતો હતો.

આ મનુષ્યો વૃદ્ધાવસ્થાથી કદાપિ ડર્યા ન હતા. સંખ્યાબંધ પ્રસિદ્ધ મનુષ્યોમાંથી જે થોડાં ઘણાં નામ અત્રે આપવામાં આવ્યાં છે, તે નામો સાંભળવાથી જેનામાં ધૈર્ય અને આત્મશ્રદ્ધા ઓછાં હોય, તેમનામાં બળ અને ઉત્સાહ આવવા જોઇએ. સત્યના, ઉચ્ચ જીવનના ખરા વિકાસના માર્ગથી કોઈપણ વ્યક્તિ વંચિત રહી શકે નહિ. પોતે પોતાના હૃદયના દ્વાર બંધ કરે તો તે જુદી વાત છે. આ બાબતનો મનુષ્યે સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ, એમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ, અને જો આ શ્રદ્ધા તેના જીવનના એક ભાગ રૂપ બની જાય તો તેના વિકાસને કોઇપણ જાતની હદ રહેશે નહિ. તેણે સઘળો સમય પોતાનાથી બને તેટલું સારૂં જીવન ગાળવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, અને તેવા પ્રયત્નોનું ગમે તેવું પરિણામ આવે છતાં તેણે શાંત અને અડગ રહેવું જોઇએ.

ભવિષ્યમાં શું થશે તેનો વિચાર કરવાને બદલે ભૂતકાળમાં આમ કર્યું હોત તો એવા વિચાર કરવાથી આત્મશ્રદ્ધા ડગવા લાગે છે.

ભૂતકાલને વાસ્તે આ ચિંતા કરવાથી તેમજ દુનિયાની કોઈ પણ શક્તિ જેમાં ફેરફાર કરી શકે નહિ તેવા શક્તિના ખોટા વ્યયને સારૂ ઉદ્વેગ કરવાથી મનુષ્યને પોતાનામાં ઓછી શ્રદ્ધા થતી જાય છે અને પોતાની શક્યતાના પ્રમાણમાં ભવિષ્યમાં ખીલવાના તેના પ્રયત્નો નિર્બળ બનતા જાય છે.

કુદરત બહુ પ્રેમાળ અને સ્નેહમય છે, તે જીવનયુદ્ધથી કંટાળેલા, થાકેલા, અને નિર્બળ બની ગયેલા પથિકને જણાવે છે કે "અત્યારે તારે જે નજીવું કામ કરવાનું હાથ લાગ્યું છે, તે સૌથી શ્રેષ્ઠ રીત બજવ.

તારા વિચારોમાં જે ભવિષ્ય આવે તે ભવિષ્યની તૈયારી માટેના સદ્‌ભાવથી કરવા માંડ, ભૂતકાળના અનુભવોથી મળેલા જ્ઞાનના પ્રકાશની સહાય લેઇ આગળ વધ. આટલું કર, એટલે તેં તારાથા બનતું કર્યું છે. ભૂતકાળ તો તારે માટે બંધ થઈ ગયો છે. તેનાં દ્વાર તો સદાને માટે બંધ થઈ ગયાં છે ચિંતા ઉદ્વેગ, શોક, દુઃખ કે નિરાશા કશાથી પણ ભૂતકાળ બદલાય તેમ નથી.

લાખો વર્ષો થઇ ગયાં હોય તેમ તે ભૂતકાળના બનાવો થઇ ગયા. તે ભૂતકાળના શોકજનક કલાકો, નિર્બળતાઓ, પાપો, ખોયેલા પ્રસંગો—આ સર્વને પ્રકાશરૂપ ગણીને આશા અને શ્રદ્ધાથી ભવિષ્યને રચવા માંડ. તેં મેળવેલા જ્ઞાનથી વર્તમાનકાળના નજીવા બનાવોને એવા સુંદર આકારના બનાવ કે જેનાપર ઘડીભર જોઈ રહેવાનું કોઇને મન થાય. દરેક નજીવો બનાવ આથી વધારે મહાન, વધારે ઉમદા અને વધારે પૂર્ણ થશે, અને ભવિષ્યની તૈયારી રૂપ થશે. તમે મળેલા પ્રસંગોમાંથી વર્તમાન અને ભવિષ્યને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે રચી શકો. ભૂતકાળ તેના બધા સંદેશા સાથે, તેના ઇતિહાસ અને તેની નોંધ સાથે પ્રભુ પાસે ગયો છે, કે જે પ્રભુએ તમને પોતાના નિયમ અનુસાર ઉપયોગ કરવાને માટે ભૂતકાળની સોનેરી પળો આપી હતી."

પ્રકરણ ૩ જું.

ટેવનું પ્રાબલ્ય.

એક દિવસ બે બાળિકાઓ એક ડૉકટરને ત્યાં ગૌશીતળા મુકાવવા માટે આવી હતી. તેમાંની એકે ડૉકટરને કહ્યું, " આ મારી બ્હેન છે, તે પોતાનો જમણો કે ડાબો હાથ પણ સમજતી નથી. તેથી મારી માએ તેના બન્ને હાથ ધોયા છે. "

આ કુટુંબના જીવનમાં કોઈ સ્થળે અચોકસપણાનું તત્ત્વ કામ કરી રહ્યું હતું. આપણા ઘણાખરામાં, મને ભય લાગે કે, આવું અચોકસપણાનું તત્ત્વ રહેલું હોય છે,

આપણને કેટલાક મનુષ્યના જીવન ચોકસ, અમુક હેતુ પૂર્વક કામ કરનારાં, અને નિયમસર લાગે, ત્યારે બીજા ઘણા મનુષ્યોનાં જીવન કેવળ અચોકસ હોય છે. તેમનાં જીવનમાં વ્યવસ્થા હોતી નથી અને કઈ બાજુએ તેઓ જાય છે, તેનું તેમને પોતાને પણ ભાન હોતું નથી. શું આ બધું એમને એમ બન્યું હશે ?

જો આપણે ઉંડા ઉતરીને તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે મનુષ્ય જીવનની બાબતમાં તેમજ આપણી આસપાસના વિશ્વની બાબતમાં અચાનક બનાવ જેવું કાંઈ છેજ નહિ. ફક્ત એકજ નિયમ છે. અને આખા વિશ્વમાં તેમજ આપણા પોતાના જીવનમાં કાર્યકારણનો મહા નિયમ બહુજ ચોકસાઇથી પોતાનું કામ કર્યા કરે છે. એક સમર્થ લેખકે જણાવ્યું છે કે " સર્વ વસ્તુઓનો રચનાર પ્રભુ પોતાના નિયમોમાં ફેરફાર કરતો નથી. જેવું તમે વાવશો, તેવું તમે લણશો. " તેતો નિયમો રચે છે. હવે જે પ્રમાણમાં આપણે તે નિયમોનું પાલન કરીએ અથવા તો તે નિયમોનો ભંગ કરીએ, તે પ્રમાણે આપણું ભવિષ્ય સારૂં યા નરસું બનાવીએ છીયે.

જ્યારે આપણે જાગતા હોઇએ છીયે. ત્યારે દરેક પળે આપણે અજાણતાં અમુક ટેવો બાંધીએ છીયે, અજાણતાં ટેવ બાંધવી અને પછી આમતેમ ખેંચાવું, અથવા ખેંચાવાનું જોખમ ખેડવું, એ સારૂંછે, કે જાણી જોઇને અમુક ટેવ બાંધવી, અને તે પ્રમાણે ચોકસ, વ્યવસ્થિત અને ઇષ્ટ પરિણામ લાવવું, એ વધારે સારૂં છે ? કાં તો આપણે ટેવ બાંધવાના તેમજ ચારિત્ર રચનાના નિયમોના જ્ઞાનથી સુકાન આગળ ઉભા રહી આપણા જીવનનું નાવ સીધે માર્ગે દોરી શકીએ, અથવા તો આપણે દરેક મોટા કલ્લોલ સાથે આમતેમ ખેંચાયા જઈએ, અને કોઇ કોઈ વાર તો ભયાનક અને અનિશ્ચલ સ્થિતિમાં આવી પડીએ, કે જેના પરિણામે આપણા જીવન નાવના માનસિક રીતે, નૈતિક રીતે અને શારીરિક રીતે ચુરેચુરા થઇ જાય, અથવા તો આપણા નિશ્ચિત સ્થળથી આપણે અવળે માર્ગે ઘણે દૂર ઘસડાઇ જઇએ.

આ ટેવ બાંધવાના કામનું, ચારિત્ર રચવાના કામનું, જીવનમાં જે કાંઇ ઇષ્ટ યા અનિષ્ટ હોય તે સર્વનું મૂળ બીજ વિચારમાં છે. જો આપણે બારીકીથી વિચાર કરીશું તો આપણને જણાશે કે આપણા કાર્યના પૂર્વે તેને જન્મ આપનાર પણ આપણો વિચાર હતો. અને જ્યાં કાર્ય વારવાર કરવામાં આવે છે, ત્યાં ટેવ પડી જાય છે; અને તે પ્રમાણે ચારિત્ર ઘડાય છે, અને તે ચારિત્ર એજ મનુષ્યનુ ભવિષ્ય સમજવું; તો આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે એક બાજુ વિચાર અને બીજી બાજુ જીવન અથવા ભવિષ્ય છે.

આ બાબતમાં સ્મરણ રાખવા યોગ્ય એ છે કે “ વિચાર કાર્યનો પિતા છે. ” આપણે આપણા જીવનમાં ટેવ રૂપે જે દાખલ થવા દઇએ તેજ દાખલ થાય છે, અને બીજા કશાની તેમાં દાખલ થવાની શક્તિ નથી.

આતો માનવશાસ્ત્રનો સામાન્ય નિયમ છે કે કોઇ પણ વિચારને લાંબાકાળ સુધી ટકાવવામાં આવે તો તે મગજના ક્રિયાજનક જ્ઞાનતંતુ-

ઓને અસર કરે છે, અને તેનું પરિણામ તે વિચારને અનુરૂપ કાર્યરૂપ આવે છે.

મનુષ્યના વિચારો-તેના મુખ્ય વિચારો અને લાગણીઓ—તેના કાર્ય પૂર્વે જન્મે છે, અને તેના કાર્યના જન્મદાતા બને છે. આપણાં કેદખાનાં તપાસો, અથવા તો કોઈ પણ પ્રકારની શિક્ષા કરનારી સંસ્થાઓ તપાસો, તો તમને જણાશે કે તેમાં રહેનારી વ્યક્તિઓ —પુરૂષો અથવા સ્ત્રીઓ આ નિયમની અસરથીજ તે સ્થિતિમાં આવી પડયાં છે. આપણા વિચારો પ્રમાણે આપણાં કાર્યોનો નિર્ણય થાયછે, અને તે ઉપરથી આપણા જીવનનો નિર્ણય થાય છે, અને આપણા જીવનની બીજાઓના જીવનપર સારી કે માઠી શી અસર થશે, તેનો ચોક્કસ નિર્ણય પણ આપણા વિચારો પર આધાર રાખે છે.

ત્યારે હવે સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે, શું આપણા વિચારોની જાત અને સ્વભાવનો નિર્ણય કરવા જેટલી શક્તિ આપણામાં છે ? આ સવાલ ઘણો મહત્ત્વનો છે. જો કાર્ય પૂર્વે વિચાર આવતો હોય અને વિચાર એ કાર્યનો પિતા હોય, તો પછી આપણા મન આગળ કેવા વિચારો આવે છે, આપણા મનમાં કેવા વિચારો પ્રવેશ કરે છે, અને આપણા મનમાં કેવા વિચારો સ્થાન કરે છે, આ બધાનો નિર્ણય કરવાની શક્તિ આપણામાં છે કે નહિ તે પ્રશ્ન ઘણો મહત્ત્વનો છે

કેટલાંક લોકો એવું કહે છે કે આ વિચારો પર કાબુ મેળવવો એ તદ્દન અશક્ય છે અથવા મોટા ભાગે અશક્ય છે. આપણે પોતે અત્યારે—અથવા આપણા વિકાસના અમુક પગથિયે—આ વિચાર પદ્ધતિ સાથે મળતા થયા છીએ. જો આપણી સ્મરણ શક્તિ ભૂલકણી ન હોય તો જેઓ આવી ભાવનાઓ દાખવે છે તે તરફ આપણે જરૂર દીલસોજી બતાવીશું, કારણ કે આપણે પણ એજ સ્થિતિમાંથી પસાર થયા છીયે, અથવા તો એ સ્થિતિમાં પડયા છીયે.

ખરો માનવ શાસ્ત્રનો નિયમ આ સંબંધમાં બેધડક જણાવે છે કે આપણે કેવા પ્રકારના વિચારોને આશ્રય આપવો, અને તેમાં પણ કયા વિચારોને આપણા મનમાં સ્થાન આપવું, એ નિર્ણય કરવાનું કામ આપણું પોતાનું છે. અહીં મનનો નિયમ નીચે પ્રમાણે કામ કરે છે. આપણે અમુક કામ અમુક રીતે કરીએ તો બીજી વખતે તેજ રીતે કામ કરવું સુગમ થાય છે, વળી ત્રીજી વાર તેથી પણ વધારે સુગમતાથી તે કામ થઇ શકે છે; વળી તે પછી વધારે ઝડપથી થઇ શકે, એમ કરતાં કરતાં તમારા જીવનમાં એવો સમય આવશે કે જ્યારે તે કામ કરતાં કઇ પણ શ્રમ લેવો પડશે નહિ. તે કામ કરવું સ્વાભાવિક થઈ જશે તે કામ પોતાની મેળે થઇ જશે એમ પણુ બોલી શકાય.

વિચાર સંયમની, મનોનિગ્રહની, ટેવ બાંધવાની, ચારિત્ર રચવાની આ સર્વ ક્રિયાની કુંચી આ ઉપર જણાવેલા નાના ફકરામાં છે. કોઈ પણ કામનો આરંભ કરવો એ કામ સુગમ નથી. શરૂઆતમાં ઘણી અડચણો નડે છે; અને જો તે બરાબર સમજવામાં આવે તો તેનું ચોક્કસ પરિણામ આવ્યા વગર રહેજ નહિ.

એક બે દાખલાઓ લઈ ઉપરના નિયમનો વિચાર કરીએ. શુ તમે જ્યારે નિશાળે જવાનું :શરૂ કર્યું તે સમય તમને યાદ છે ? હાથને કેળવવાનું, મનને અભ્યાસમાં રાખવાનું, આંખોને ચોપડીઓ ઉપર સ્થિર રાખવાનું કામ કેટલું કઠણ હતું ? તમે તે મનને પુસ્તકના વિચારમાં સ્થિર કરવા માગતા હતા છતાં તે પોતાને પ્રિય લાગતા વિષયો અને મનુષ્યો ભણી કેવી રીતે દોરાઇ જતું હતું, અથવા તો નવા દેખાતો અને નવા લોકોના વિચારોમાં કેવી રીતે લીન થઈ જતું હતું ? થોડી પલ થાય પણ નહિ તેટલામા તો તે છટકી જતું હતું, અને તેને પાછું લાવવાને સેંકડોવાર પ્રયત્ન કરવા પડતા હતા. વળી તેને સ્થિર કર્યું પણ નહિ હોય, એટલામાં તો તે

ફરીથી ભટકવા લાગતું હતું, પણ એક બે મહિનાને અંતે આ બધી પીડા સર્વથા નહિ તો મોટે ભાગે નાશ પામી ગઈ હોય છે.

કોઇ ગદ્યનો કે પદ્યનો પાઠ મોંઢે કરવાનો હોય છે, ત્યારે શરૂઆતમાં કેટલી બધી મહેનત પડે છે ? અમુક શબ્દ પછી બીજો શબ્દ કયો હશે, આ લીટી પછી બીજી લીટી કઇ હશે, એવા અનેક તર્ક વિતર્ક મનમાં ઉપજતા, અને આ બધું કામ ઢંગધડાવિનાનું, અચોક્સ અને અનિયમિત જણાતું. પણ થોડો વખત મહેનત કર્યા પછી તે બધો પાઠ તૈયાર થઇ જાય છે. અને તે વ્યક્તિ છટાથી પોતાનો ભાગ ભજવે છે. તે વખતે જાણે કાંઇ પણ પ્રયત્ન ન લાગતો હોય, એવું સ્વાભાવિક કામ થઇ ગયું હોય છે. આપણે જોઇએ છીયે કે સેંકડો નાટકના એકટરો દર અઠવાડીએ આખું નાટક મોંઢે કરે છે; અને વળી તે સાથે ૧૦-૧૨ કે ૨૦-૨૫ નાટકના પણ મુખ્ય ભાગો તેઓને એવા કંઠાગ્ર હોય છે કે તેઓ ખબર આપતાંની સાથે બોલવા મંડી પડે છે. આ બધું જ્યારે જોવામાં આવે ત્યારે એનું એ કામ વારંવાર કરવાથી મનની શક્તિ કેટલે સુધી ખીલે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ આપણે પામી શકીએ.

શરીરના સ્નાયુઓના સંબંધમાં પણ આ નિયમ તેવીજ રીતે લાગુ પડે છે. ધારો કે કોઇ વિદ્યાર્થી સાઇકલ શીખવા માંડે છે. તે વિદ્યાર્થીના મનમાં તે સાઇકલના ચક્રના પેંગડાપર પગ મૂકતાં અનેક તર્ક વિતર્ક થાય છે. મારૂં સમતોલપણું ખસી જશે તો ? હું પડી જઇશ તો ? કોઇનાપર ગબડી પડીશ તો ? આવા ભયથી તેનો હાથ ચાલશે નહિ. હાથ ચાલશે તો પગ ચાલશે નહિ. આવી સ્થિતિમાં તે આરંભ કરે છે; પણ તેનો તે વિદ્યાર્થી બે ત્રણ માસ તે સાઇકલ ચલાવ્યા પછી એટલો બધો ચતુર થઇ જાય છે કે સામસામી આવતી ગાડીઓ અને મનુષ્યોની ભારે ભીડની વચમાં થઇને તે પોતાનો રસ્તો નિર્ભય અને બેધડક રીતે કાપી શકે છે. હવે તે કામ તેને સ્વાભાવિક થઈ ગયું છે.

ત્યારે આ ઉપરથી આ નિયમ ફલિત થાય છે કે જો એક કામ એક વાર કરવામાં આવે, તો તેનું તે કામ તેજ રીતે બીજીવાર કરવું એ વધારે સહેલું થાય, ત્રીજી વાર તેથી સહેલું થાય, અને એમ એમ કરતાં એવો પણ સમય આવે કે જે કામ પ્રથમ કરતાં શ્રમ લાગતો હતો તે કામ કોઇ પણ જાતના પ્રયત્ન વિના હવે થઇ શકે છે. મનના સંબંધમાં જેમ આ નિયમ લાગુ પડે છે, તેમ આપણા શરીરોના અને ઇન્દ્રિયોના સંબંધમાં પણ આ નિયમ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે; કારણ કે શરીર પણ આખરે તો મનનુંજ સામ્રાજ્ય સ્વીકારે છે. આવા સંખ્યાબંધ દાખલા ટાંકી શકાય. આ નિયમ કેવી રીતે કાર્ય કરી રહ્યો છે, તેના ઘણા રસિક દૃષ્ટાંતો સૌના અનુભવમાં આવ્યા વિના રહ્યા નહિ હોય.

આ પ્રમાણે આપણે આપણા વિચારોના નિર્ણેતા બનીએ છીએ અને તે વિચારો પ્રમાણે કાર્યનો નિર્ણય થાય છે, અને કાર્યો પ્રમાણે ટેવ બંધાય છે; અને જો આ બાબતમાં આપણને કાંઈ અડચણ નડતી હોય તો આ સંયમ જે નિયમ વડે ત્વરાથી થાય તે નિયમનો આપણે આશ્રય લેવો જોઇએ.

કરવા યોગ્ય ફકત એકજ કામ છે. વિચાર સુકાનના માલીક બનીને બેસો. પછી કાર્યોની અને ટેવની દરકાર ન રાખો. કાર્યો અને ટેવ તો પોતાનો યોગ્ય માર્ગ લેશેજ. નિયમ સ્પષ્ટ છે. જેવું કારણ તેવું કાર્ય. આ પ્રમાણે તમારૂં આખું ચારિત્ર બદલાઇ જાય છે. આ નિયમનું પરિણામ ઘણુંજ ગંભીર છે, પણ નિયમ ઘણો સાદો છે. અર્થાત સહેલાઇથી તે પ્રમાણે ચાલી શકાય.

કોઇ પણ જાતની શારીરિક યા માનસિક ટેવ આપણને પડી ગઈ હોય, થોડા સમય સારૂ આપણે તેને વશ થયા હોઇએ, તો તેવી ટેવથી છુટા થવાનો પ્રયત્ન કરવામાં તે વિચાર, અથવા તે વિચારનું પુનરાગમન અટકાવવાનું કામ ઘણું કઠન છે. જે માર્ગે વિજયસિદ્ધિ જલદી થાય તેમાં સૌથી ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે ખોટો વિચાર જે

પળે મનમાં ઉદ્ભવે તેજ પળે તેને મનમાંથી હાંકી કાઢવો. તેની સાથે રમત રમવાથી અને આ રીતે તેને પુષ્ટિ આપવાથી તેને વશ કરવાનું કામ ઘણું ભારે થવા લાગે છે. જો આ બાબતમાં આપણે બેદરકાર રહીએ તો તે નાનો ભડકો વધીને એટલો મોટો થાય કે ઘરના ઘર પણ તે બાળી નાખી શકે; અને આપણે તેના તાબામાં આવી જઈએ.

સારે નસીબે આ ટેવ બાંધવાના નિયમમાં એક બાબત એવી છે કે જે બરાબર સમજવામાં આવે તો આ સવાલનું નિરાકરણ કરવામાં તે ઘણીજ લાભદાયી નીવડી શકે. તે રીત આ પ્રમાણે છે.

કોઈ પણ ખોટો વિચાર મનમાં આવે, ત્યારે તેની સામે થઈને તેને હાંકી કાઢવાને બદલે બીજો સરલ માર્ગ એ છે કે અનિષ્ટ વિચારને દૂર કરવાને મનમાં બીજા કોઈ વિષયને લગતો વિચાર એકદમ દાખલ કરવો. ફરીથી જ્યારે તે વિચાર પાછો મનમાં દાખલ થવા આવે, ત્યારે મનને બીજી દિશામાં લઈ જવું; કાંતો જે વિચાર આવ્યો હોય તેનો વિરોધી વિચાર કરવો, અથવા જે માર્ગે મન ઘણી સહેલાઈથી અને સ્વાભાવિક રીતે વળે તે માર્ગે તેને દોરવું કે જેથી તે અનિષ્ટ વિચારની શક્તિ ધીમે ધીમે ઓછી થવા લાગે, અને તેનો કાબુ પણ તે પ્રમાણમાં મંદ પડતો જાય; અને અસરકારક આત્મસંયમ થઈ શકે તે દિશા ભણી મનનું વલણ થતું જાય. આમ કરવાથી તે મન અનિષ્ટ અને અપવિત્ર વિચારોને બંધ કરતું જાય છે અને તેને સ્થાને ઇચ્છવા યોગ્ય પવિત્ર વિચારો રોપે છે. જો આ રીત પ્રમાણે સતત ચાલવામાં આવે તો થોડા સમયમાં અશુભ વિચારોનો કાબુ ઘટતો જશે, અને છેવટે તે સર્વથા નાશ પામશે.

આરોન માર્ટિન ક્રેન "શુભ અને અશુભ વિચાર" એ નામના પોતાના અમૂલ્ય ગ્રન્થમાં જણાવે છે કે "ચારિત્ર બદલાઇ ગયું એનો અર્થ એવો થતો નથી કે તેમાં સુધારો થયો. અથવા તો તે નવું ઘડાયું. તેમાં કરવાનું માત્ર એજ છે કે અમુક કામ કરતાં અટકી જવું, અને તેને બદલે બીજું અમુક કામ કરવા માંડવું. મનુષ્ય

અમુક પ્રકારના વિચારો કરતો બંધ થાય છે, એટલે વખત જતાં તે વિચારને લગતાં કાર્યો પણ અટકી જાય છે, તેવી રીતે તે બીજા પ્રકારના વિચારો કરે છે, એટલે બીજા પ્રકારનાં કામ કરવા માંડે છે.

" જે ચોર વિચાર કરવાને ઉભો રહે છે, તે કદાપિ ચોરી કરતો નથી. તે પૂર્વે ગમે તેવો હોય, પણ અત્યારે તો તે ચોર નથી. અમુક પ્રકારના વિચાર કરવાથી તે ચોર બન્યો હતો. હવે જો પાછા તેવા વિચારો કરે તો તે ચોર થાય. જો મનુષ્ય પાપી, દુરાચારી અને અનીતિમય વિચારો કરવાનું બંધ કરે, તો પછી પાપી, દુરાચારી અને અનીતિમય કામો પણ તેનાથી કદી બને નહિ. અને તે હવે અનીતિમાન કે પાપી નથી. સઘળાં અશુભ કામોમાં આજ રીતી છે. જુદો મનુષ્ય કે ચોર પોતાનામાં કે બાહ્યની દુનિયામાં કાંઇ પણ ફેરફાર કરતો નથી. ફક્ત તેણે અમુક પ્રકારના વિચાર કરવાનું બંધ કર્યું. અને તેના પરિણામે તે તેવા પ્રકારનાં કામો કરતો પણ બંધ પડયો. ,,

ચારિત્ર રચનાના સંબંધમાં ટુંકામાં આ બહુજ પ્રકાશિત મુદ્દો છે.

ટેવ વિચારને અનુસરશે. બીજી કોઈ પણ રીતે સારી કે નરસી ટેવ બાંધી શકાય નહિ. અમુક પ્રકારના હલકા વિચારો કરવાથી અમુક અનિષ્ટ ટેવ પડી ગઇ હોય તો તે ટેવને દૂર કરી તેનું સ્થાન સારી ટેવને આપવા સારૂ તેનાથી જૂદાજ પ્રકારના વિચારોને મનમાં સ્થાન આપવું, અને તેમને પોષ્યા કરવા. માટે જેવા વિચારો પસંદ કરશો, તે પ્રમાણે તમારૂં જીવન ઘડાશે.

અગાઉથી કાંઇ મુકરર કરી રાખ્યું હોય, અને તે આપણા પર બહારથી આવી પડતું હોય એવી રીતે નસીબનો અર્થ કરવાનો નથી. આપણે ક્યા વિચારોને આપણા મનમાં પ્રવેશ પામવા દઇએ છીએ અને આપણા જીવનમાં ક્યા વિચારો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તે ઉપર આપણા ભવિષ્યનો આધાર છે.

જે મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારની કુટેવથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરતો હોય, તેના તરફ મારી અસાધારણ સહાનુભૂતિ છે. જે પોતાના ભૂતકાળને ભૂલી ગયો ન હોય, અને પોતાની સાથે પ્રમાણિક હોય તેવા દરેક મનુષ્યે આવા મનુષ્યો તરફ દીલસોજી રાખવી જોઇએ કોઇ મનુષ્ય અજાણતાં પણ કોઇ બુરી ટેવનો ગુલામ બન્યો હોય અને તે દૂર કરવાને પ્રયત્ન કરતો હોય તો તેનો તે પ્રયત્ન તેને તથા બીજાને લાભકારી છે; કારણ કે તે પોતે તેથી બીજાઓ તરફ સહાનુભૂતિનો બાદશાહી ગુણ બતાવતાં શીખે છે. જ્યારે આપણે આપણી કલ્પના વડે બીજાની સ્થિતિમાં આપણી જાતને મૂકીએ છીયે, ત્યારેજ આપણે આ બાદશાહી ગુણ દર્શાવી શકીએ છીયે. આપણે તેથી વધારે અનુભવી બનીએ છીએ, અને આપણું દષ્ટિબિન્દુ વિશાળ થવાથી આપણે વધારે ઉપયોગી બનીએ છીએ. હવે પછી આપણે બીજાના આશયો સંબંધી તુલના બાંધવામાં ધીમા પડીશું, અને બીજાનો એકદમ તિરસ્કાર કરવાનું કામ તો કદાપિ કરીશું નહિ. આપણી હાલની અપૂર્ણ સ્થિતિમાં આપણે બીજાના હૃદયમાં ચાલતા મોટા વીરપુરૂષના જેવા પ્રયત્નોને સમજી શકતા નથી; આવી સ્થિતિમાં બીજાના આશયની તુલના બાંધવાનું કામ મુલતવી રાખી, આપણે તે સમય કોઇ કોઈ વાર આત્મનિરીક્ષણ કરવામાં ગાળીશું કે જેથી આપણું જીવન આપણી ઉચ્ચ ભાવનાઓને વિશેષ અનુકૂળ બનતું જાય.

બીજો મોટો દોષ સ્વનિંદાનો છે. બીજાના દોષો જોવા, અથવા બીજાના ચારિત્રપર હલ્લો કરવો, તેનાથી બીજા દરજ્જાનો આ સ્વનિંદાનો દોષ આવેછે. સ્વનિંદાની સાથે એવી લાગણીઓ અને વિચારો પ્રકટે છે કે જેથી આપણી નવી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિમાં અને સંકલ્પ બળમાં ભારે નુકસાન થાય છે, અને આપણા ધારવામાં પણ ન આવે તેવી શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓની નિર્બળતા આવતી જાય છે. પોતાના દોષો, ભૂલો, ખામીઓ જોવાની નિરંતર ભલામણ

કરવામાં આવે છે. જાણુતાં કે અજાણુતાં આ પાઠ જન્મથી મરણુ પર્યંત વારંવાર સંભળાવવામાં આવે છે.

નાના બાળકને ઘણીવાર કહેવામાં આવે છે કે અમુક કામ કરતાં શું તને શરમ નથી આવતી? બાળક ખોટું કે સારૂં શું છે તે સમજતું પણુ નથી હોતું. ઘણુા યુવકો અને યુવતીઓને પણુ આવી ટેવ પડી જાય છે. આથી શક્તિઓ નબળી થતી જાય છે, અને ઘણુા દિવસોનું સુખ જરામાં ચાલ્યું જાય છે. ધર્મ ગ્રન્થો પણુ આ બાબતમાં ઘણે અંશે ગુનેહગાર છે; કારણુ કે તેઓ પણુ આ શસ્ત્રનો વારંવાર ઉપયોગ કરવા ફરમાવે છે. આથી મનુષ્યનું સ્વમાન ઓછું થાય છે, તેની પ્રાણુશક્તિ ઓછી થાય છે; તેને બદલે જો મનુષ્યનાં ઉચ્ચતત્ત્વોને બહાર લાવવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો શ્રદ્ધા, આશા અને હિમ્મતને ઘણું પ્રોત્સાહન મળે, અને આ શક્તિઓ જ્યાં બરાબર જાગ્રત થઈ, ત્યાં મનુષ્ય ગમે તેવી અડચણુ ઓળંગી જઇ શકે.

આપણે આ સ્વનિંદા ન કરવી, એમ કહ્યું, એ ઉપરથી આત્મનિરીક્ષણુ ન કરવું, એવું માનવાની ભૂલ કરવી નહિ. જો આપણે ઉત્તમ ચારિત્ર બાંધવું હોય, અને સામાન્ય પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની ઉચ્ચ ભાવનાને અનુકૂળ તથા સ્વજનો અને મિત્રોની પ્રશંસા અને પ્રીતિને અનુરૂપ, મોટામાં મોટો બદલો લાવી આપનારૂં, મિત્રો તેમજ પડોશીઓની અને આપણા માર્ગમાં આવી ચડતા અજાણુ પુરૂષોની પણુ સેવા કરનારૂં જીવન ગાળવું હોય, તો આપણે સમજવું જોઇએ કે જીવન એ કાંઇ બાળકની રમત નથી, તેમજ તે એક તહેવારનો દિવસ નથી.

આપણે અનિશ્ચિત અથવા અનિયમિત રીતે કઇ વસ્તુઓનો વિચાર કરીએ છીએ, તેના કરતાં કઇ વસ્તુઓની આપણે તીવ્ર ઇચ્છા કરીએ છીએ, તે ઉપરથી ટેવમાં, ચારિત્રમાં, જીવનમાં આપણે કેવા હોઇશું, તેનો નિર્ણય થાય છે.

નસીબની સામે ધુરક્યાં કરવા કરતાં પ્રમાણિકપણે એમ ચિંતવવું કે આપણે આપણા ભવિષ્યના નિયંતા છીયે, અને આ શ્રદ્ધાને ચારિત્રમાં ઉતારવા વીરપુરૂષ કે વીરાંગના—દરેકે ઉચિત ઉત્સાહથી તૈયાર થવું જોઇએ. હેનલિ કવિ જે એક ભવિષ્યવેતા પણ કહી શકાય તે જણાવે છે કે—

" It matters not how strait the gate,
How charged with punishment the scroll;
I am the master of my fate;
I am the captain of my soul. "

" રસ્તો ગમે તેવો સાંકડો હોય, અને દસ્તાવેજમાં ગમે તેવી ભારે સજાઓ લખેલી હોય, છતાં હું મારા નસીબનો નિયંતા છું, હું મારા આત્માનો નાખોદા છું. "

પ્રકરણ ૪ થું.

ભય અને ચિંતા

(આત્મવિકાસના બે મોટા શત્રુઓ.)

આપણને વારંવાર એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણે બધા મોટે ભાગે ટેવના ગુલામ છીએ. આ કથનમાં ઘણું રહસ્ય રહેલું છે. જેમ ટેવ બાંધવાનું કામ તથા ટેવને છોડવાનું કામ એ માનસિક ક્રિયા છે, તો શું આપણે ટેવના ગુલામ થવાને બદલે ટેવના સ્વામી ન બની શકીએ ? દરેક બાબતમાં સ્વામી થવું એ વિશેષ લાભકારી છે તેમજ સંતોષકારક છે, એમ જો આપણે સમજતા હોઇએ તો જરૂર આપણે તે ટેવને આધીન લાવવા પ્રયત્ન કર્યા વિના રહીશું નહિ.

સંયોગોના સ્વામી થવું અથવા તો તેના ગુલામ થવું એનો નિર્ણય કરવાનું કામ દરેક સ્ત્રી પુરૂષના પોતાના હાથમાં છે. કઇ દિશા ભણી તે પોતાનું મુખ વાળે છે અને પસંદ કરેલે માર્ગે કેવી ખંતથી ચાલ્યાં કરે છે તેનાપર આ સર્વનો આધાર છે; માટે જો આપણામાં હિંમત અને બળ હોય અને સાધારણ ખુશ મીજાજ હોય તો તેનું પરિણામ એકજ આવે, અર્થાત્ આપણે ધારેલો વિજય પ્રાપ્ત કરી શકીએ. એક કવિએ લખ્યું છે કેઃ—

Use the freedom which thy Master gave
(Thinkest thou that Heaven can tolerate a slave?)
And He who made thee to be just and true
Will bless thee, love thee, aye respect thee too.

તારા પ્રભુએ આપેલી સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ કર. (શું સ્વર્ગ ગુલામની સ્થિતિ સહન કરી શકે ?) જેણે તને ન્યાયી અને સત્યવાદી થવાને બનાવ્યો તે તને આશિષ આપશે, તને ચહાશે અને તારૂં સન્માન કરશે.

મનુષ્યના જીવનની કુંચી તેના વિચારો છે. તે વિચારોનું સુકાન તેની નૌકાને દોરે છે. આપણી પ્રગતિ અથવા અવનાતનું મૂળ આપણા વિચારો છે. મનુષ્ય જીવનમાં જે ઇષ્ટ અથવા અનિષ્ટ જણાય તેનું પણ આદિકારણ વિચારજ છે. જે અંદર છે તે સમય આવતાં બહાર પ્રકટ થાય છે, જેવું કારણ તેવું કાર્ય, આ અનાદિ સિદ્ધ નિયમ છે. માટે પ્રથમ સુધારો તમારા મનમાં કરો.

કેવા વિચારોને આપણા હૃદયમાં સ્થાન આપીશું અને કેવા વિચારોને આપણા હૃદયમાં સ્થાન આપીશું નહિ એ નિર્ણય કરવાની શક્તિ આપણામાં છે, માટેજ આપણે આપણા ભવિષ્યના નિયંતા થઇ શકીએ.

જેમ્સ એલન નામના તત્ત્વ વિચારકે લખ્યું છે કેઃ—

" A man can only rise, conquer and achieve by lifting up his thoughts. He can only remain weak and abject and miserable by refusing to live up to his thoughts......Act is the blossom of thought, and joy and suffering are its fruits; thus does a man garner in the sweet and bitter fruitage of his own husbandry. "

" મનુષ્ય પોતાના વિચારો ઉંચ બનાવીને ઉંચે ચઢી શકે, જય પામી શકે અને સિદ્ધિ મેળવી શકે. પોતાના ઉચ્ચ વિચારો પ્રમાણે નહિ વર્તવાથીજ મનુષ્ય નિર્બળ, હલકો અને કંગાલ રહી શકે છે. વિચારનો મોર તે કાર્ય છે; અને આનંદ કે દિલગીરી તેનાં ફળો છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય પોતેજ મધુર યા કડવાં ફળો પેદા કરે છે.

કેટલાક વિચારો અને લાગણીઓ સ્વાભાવિક ગણી શકાય, અને તે મનુષ્યોને પ્રભુના માર્ગ તરફ દોરે છે, અને તેનું પરિણામ શુભજ આવે છે. તે વિચારોમાં આશા, શ્રદ્ધા, ધૈર્ય ખુશમીજાજ, પ્રેમ, દીલસોજી, ક્ષમા, શાંતિ અને આનંદ એ મુખ્ય છે. તે ભાવનાઓ નિશ્ચયાત્મક, ઉચ્ચ માર્ગે પ્રેરનારી અને શરીરને તંદુરસ્તી આપનારી છે. તે જીવાત્માને અંદરથી અસર કરે છે, અને જ્યાં ત્યાં સંપ અને એકવાક્યતા નીપજાવે છે. તેથી રૂધિર શરીરમાં બરાબર વહેવા લાગે છે, અને શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. આ રીતે આપણને માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી અને ઉત્સાહ મળે છે.

વળી બીજી કેટલીક લાગણીઓ અને વિચારો અકુદરતી હોય છે અને તે મનુષ્યને અવનતિના ખાડા ભણી લઇ જનારા હોય છે, તેમાં ભય, ચિંતા, લાંબા વખતની દીલગીરી, ક્રોધ, દ્વેષ અને લોભ મુખ્ય છે. આ બધાને આપણે નિષેધાત્મક ભાવનાઓ ગણીશું અથવા તો હલકા પ્રકારના વિચારો અને લાગણીઓ તરીકે લેખીશું. તેથી પ્રગતિ નહિ પણ પડતી થાય છે. એક જાતનું ઝેર હોય છે કે ધીમે ધીમે

આખા શરીરમાં પ્રસરી શરીરનો નાશ કરે છે. પણ કેટલાક વિચારો અને લાગણીઓ તો તરતજ વિનાશ કરનારા ઝેર જેવાં હોય છે, અને તેની અસર મન તથા શરીરમાં ત્વરાથી જોવામાં આવે છે.

ભય અને ચિંતા જેવા મનુષ્યના જીવનમાં નુકસાન કરનારા અને ત્રાસ આપનારા બીજા કોઇ શત્રુઓ જગતમાં નથી. તેઓ એક બીજા સાથે એવી રીતે સંકળાયેલા છે કે તેમનો જુદો ખ્યાલ આપવાનું કામ ઘણું કઠણ છે.

તે છતાં પ્રથમ આપણે ભયનો વિચાર કરીએ. જ્યાં ત્યાં આપણી નજરે ભય માલમ પડે છે. આપણે એવા વિચાર કરીએ છીએ કે જે હાલ આપણી પાસે છે તે કાલ આપણી પાસે ન પણ હોય. આપણી મીલ્કત જતી રહે, અથવા આપણા મિત્રો તજી જાય, અથવા કાંઇ અચાનક બનાવ બને, અથવા કોઇ રોગ થાય, અથવા મરણ આવે-આપણા સંબંધમાં કદાચ આવા બનાવ ન બને તો આપણા સ્વજનને આવાં દુઃખ આવી પડે અથવા તો અમુક પીડા થાય. શું બનશે તે આપણે જાણતા નથી, પણ કંઇક આવી પડશે, એવો ભય રહ્યા કરે છે.

માટે પ્રથમ તો આપણે આ 'ભય પામેલા' ની સ્થિતિમાંથી આપણી જાતને મુક્ત કરવી જોઇએ.

જે લોકોએ જગતમાં નામના કાઢી છે, તે બધા નિર્ભય હતા.

મોટે ભાગે મનુષ્યો પોતાની શક્તિનો વ્યય ભયના વિચારો કરવામાં કરે છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓમાંથી ઉત્સાહ ચાલ્યો જાય છે, અને તેઓનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. હવે જે જગતના નાયકો થવાને સરજાએલા છે, તેવા પુરૂષો પોતાનો સમય પ્રથમ તો પોતાની ઉચ્ચ ભાવનાઓ સમજવામાં અને તે ભાવનાઓ કેવી રીતે જીવનમાં ઉતરે તેનો નિર્ણય કરવામાં પસાર કરે છે. અને પછી ચોક્કસ અને પ્રબળ વિચારશક્તિઓ ગતિમાં મૂકે છે જેના પરિણામે તેઓ દરેક કલાકે અને દરેક પળે જીવનના ધારેલા માર્ગ તરફ પ્રયાણ કરતા હોય છે.

મનુષ્યના પ્રયત્નોને નિઃસત્વ કરનારા અને મનુષ્યના સુખનો નાશ કરનારા આ બે પ્રબળ શત્રુઓના પાશમાંથી મુક્ત થવાને આત્મસંયમની ઘણીજ જરૂર છે. જે મનુષ્યો આત્મસંયમ વિનાના છે, તેમને કોઈપણ રૂપમાં તે આત્મસંયમની ખામી માટે ભારે કિંમત આપવી પડે છે.

જ્યારે દારૂડીયો વારંવાર દારૂની શીશીના સંબંધમાં આવે છે, ત્યારે તે પોતાનો કાબુ ખોઇ બેસે છે. તેને તેની કિંમત અનેક પ્રકારના રોગ રૂપે, ગેરઆબરૂ રૂપે ધનના પુષ્કળ ખર્ચ રૂપે, આપવી પડે છે. તે ખરાબ વ્યસનમાંથી છૂટા થવાને તે આખા જગતનું રાજ્ય આપી દેવાને પણ તૈયાર થઇ જાય. જનસમાજ તેને દારૂડીયાનું ઉપનામ આપે છે, અને તે દરેક રીતે હેરાન થાય છે. એવો પણ સમય આવતો જાય છે કે જ્યારે આ ભય અને ચિંતા રૂપી વ્યસનોને વશ થનાર તરફ પણ લોકો ધૃણાની નજરથી જોશે.

કોઇ મનુષ્ય આ સ્થળે એવું કહેવા લાગે કે "ચિંતા કરવી એ મને સ્વાભાવિક થઈ ગયું છે; અને ચિંતા કર્યા વિના મારાથી રહેવાતું નથી." આ પ્રશ્નના બે વિભાગ છે, પ્રથમ ભાગ ઘણા પુરૂષોના સંબંધમાં ખરો છે, એમ આપણે કહી શકીએ, પણ બીજા ભાગના સંબંધમાં આપણે તેને આ પ્રમાણે જવાબ આપી શકીએ, " જો તમે એમ ધારતા હો કે ચિંતા કર્યાવિના રહેવાશેજ નહિ, અને જો આ વિચારને તમે દ્રઢતાથી વળગી રહેશો તો પછી તમારે વાસ્તે કોઇપણ જાતની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. પણ બીજો વિચાર લ્યો. તમે ધારો કે તમે ચિંતા કર્યા વિના રહી શકશો, તમે તે કામ કરી શકશો એવો અનુભવ કરો અને તમે તેમ કરી શકશોજ એવો દ્રઢ નિશ્ચય કરો, અને જો તમે તે ઉદ્દેશને વળગી રહો તો 'ભય પામેલા' ની કોટિમાંથી તમે તમારા બળના પ્રમાણમાં વ્હેલા કે મોડા અવશ્ય મુક્ત થશો.

આપણે ચિંતાઃનહિ કરવા યોગ્ય અનેક બાબતો સંબંધી ચિંતા કર્યાજ કરીએ છીએ. મુખ્ય ;વસ્તુઓને ભૂલી જઇ, આપણે તેની વિગતોના સંબંધમાં ઘણુંજ ધ્યાન આપીએ છીએ. જે લોકોનો સ્વભાવ ચિંતા અને ભયના વિચારો કરવાનો થઇગયો છે, તેઓ તો આખો દિવસ અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ કરતાજ હોય છે, અને રાત્રે પણ તેજ વિચારોની ઘટમાળ ચાલતીજ હોય છે.

એક વિચારશીલ લેખકે જણાવ્યું છે કે આ જીવનમાં સુખી થવાને બે મુદ્દાઓ છે. પ્રથમ તો જે બાબત સુધરી શકે તેવી નથી તે બાબત ચિંતા કરવી નહિ, અને બીજો મુદ્દો એ છે કે જે બાબતમાં સુધારો થઇ શકે તેમ છે, તે બાબતની ચિંતા કરવી નહિ. જે મનુષ્ય ચિંતા કે ભયને આધીન થાયછે, તેનાથી સુખ દૂર ભાગે છે. વળી આવો મનુષ્ય બીજાની પાસેથી પણ સુખને દૂર રખાવવાની શકિત ધરાવે છે.

આપણા દરેકમાં નિર્બળતાઓ હોયછે. આપણા આદર્શને અનુરૂપ થવા માટે કોઇ કોઇ વાર એકાંતમાં બેસી આત્મનિરીક્ષણ કરવું જોઇએ. આપણને અમુક ચીલામાં ચાલવાની એવી ટેવ પડી જાય છે કે આપણે સંકુચિત અને એકદેશીય વિકાસ સિવાય વિશેષજ્ઞાન પામી શકતા નથી, માટે વખતો વખત આત્મનિરીક્ષણ કરી આપણી ખરી સ્થિતિનું ભાન આપણે મેળવવું જોઇએ. ભય અને ચિંતાથી મળવાનું કાંઇ નથી, ત્યારે તેમાં ખોવાનું સર્વસ્વ છે, એ બાબત સ્મરણ બહાર રહેવી જોઇએ નહિ. મનને તદ્દન ઉદાસીન અને નિસ્તેજ બનાવીને જે સ્થિતિથી આપણે ભય પામતા હતા, તેજ સ્થિતિના આગમન માટે આપણા હૃદયનાં દ્વાર ખુલ્લાં કરીએ છીએ.

જ્યારે ભય બહુ ઉંડો થઇ જાય છે, ત્યારે આપણે જેનાથી ડર ખાતા હતા, તેજ દશાને આમંત્રણ આપીએ છીએ, તેજ રીતે મનની જૂદા પ્રકારની સ્થિતિ રાખીને આપણને ઇષ્ટ પરિસ્થિતિ અને સંયોગોને આપણા ભણી આકર્ષી શકીએ છીએ.

આપણા વિચારો અને લાગણીઓનું કામ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં ઘણુંજ પ્રબળ હોય છે, અને તેની અસર આખો દિવસ ચાલ્યાંજ કરે છે, અને આપણા જીવનમાં જે જે પ્રસંગો આવે છે, તેનાં કારણો માટે આપણે આ વિચારપ્રદેશ તરફ નજર કરવી જોઇએ. એક માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસીએ લખ્યું છે કે "જેનાથી હું બહુજ ડરતો તે મારા ઉપર આવી પડયું અને જેનાથી હું ભય પામતો હતો તે મારા તરફ આવતું ગયું."

અમુક ભય આપણા પર આવી પડશે, એ વિચારથી નિરંતર ચિંતા કરી આપણે ગુલામ જેવી સ્થિતિ ગાળીએ છીએ. તેના કરતાં તો જે બાબત આપણે ચિંતા કર્યા કરીએ છીએ તેમાંનો કેટલોક ભાગ ભલે આપણા પર આવી પડે, તેનાથી થાય તેટલું નુકસાન ભલે કરી લે પણ આપણે એકવાર તે નુકસાન ભોગવીને તેનાથી છુટા તો થઈ શકીશું; પણ આમાં ગમ્મતની વાત તો એ છે કે ઘણાખરા ભયના પ્રસંગો આવતાજ નથી. આપણે ઘણા પૂલો મનની કલ્પનાથી ઓળંગીએ છીએ, પણ અંતે આપણને જણાય છે કે જીવનમાં તે પૂલો ઓળંગવાની ક્વચિતજ જરૂર પડે છે.

આ ચિંતા અને ભયને લીધે જે લોકો આત્મામાં તેમજ મનમાં બીકણ થઇ ગયા હોય છે તેઓની પુરેપુરી સંખ્યા જાણવામાં આવે તો જરૂર આપણને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેશે નહિ. તેઓનાં શરીરો આ ચિંતા અને ભયને લીધે તદ્દન નિઃસત્ત્વ અને મંદ બની ગયાં હોય છે. આ બે શત્રુઓના મારથી જે મનુષ્યો મન તથા શરીરમાં પીડા પામ્યા છે, તેઓની સંખ્યા તો ગણી પણ ન ગણાય તેટલી મોટી છે. આ પ્રમાણે શરીરની બધી શક્તિઓને મંદ કરવા ઉપરાંત તેઓ અનેક પ્રકારના રોગો અને દર્દો ઉભાં કરે છે. તે મનુષ્યની ખાશીયતના પ્રમાણમાં આ રોગો પણ જુદાં જુદાં રૂપો ધરે છે.

આ બે શત્રુ દ્વારા જે પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થિત સ્થિતિ થાય છે તે લક્ષમાં લઇએ તો તેના પુરાવા રૂપ લાખો મનુષ્યો માલમ પડી આવે.

જે લોકો જીવનમાં કોઇ પણ સમયે તેને વશ થાય હોય અને તેમના પર તેની અસર ન થઇ હોય, તેવા તો કોઈ વિરલા ગણાય; પણ મનુષ્યોના જ્ઞાનતંતુઓની શિથિલતા અને તેમના શરીરની અ-સ્તવ્યસ્ત સ્થિતિનું મુખ્ય કારણ ચિંતા કે ભયજ હોય છે. તેની શ્વસનક્રિયા પર પણ પ્રબળ અસર થાય છે. અને તેના પરિણામે ફેફસાંના કે હૃદયના અનેક રોગ જન્મ પામે છે. મનુષ્યની તંદુરસ્તી-નો આધાર તેના શરીરમાં કેવા પ્રકારનું લોહી વહે છે, તેના પર રહેલો છે. જ્યારે શ્વસનક્રિયામાં બગાડ થાય છે ત્યારે લોહીને પ્રાણ-વાયુ મળી શકતો નથી અને તેથી શારીરિક ઇમારતનો પાયો ડોલવા લાગે છે.

આ પ્રમાણે આખા શરીરનું બંધારણ નબળું પડી જાય છે. મન અને શરીરની અસર સતત એક બીજાપર ચાલતીજ હોય છે. જેવી રીતે મન શરીરને બાંધે છે, તેમ શરીર પણ મનપર અસર કરે છે, એ વાત ભૂલવી જોઇએ નહિ.

ઉપર જણાવેલી શરીરની આવી અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિ મનુષ્યને ઉદાસ બનાવે છે, અને તે દરેક વસ્તુની ખરાબ બાજુ જોતાં શીખે છે, જેથી જીવનમાં શુષ્કતા આવે છે, અને તે રસહીન બની જાય છે, અને આવી સ્થિતિમાં તે મનુષ્ય જેના જેના સંબંધમાં આવે છે, તે બધાને અપ્રિય લાગે છે; કોઇને પણ તેની સોબતમાં આવવાનું ગમતું નથી અને લોકો તેનાથી દૂર ભાગે છે. તેની આ માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ તેની આસપાસના મનુષ્યોને થયા વિના રહેતી નથી. આપણા મનની અને લાગણીઓની પ્રબળ સ્થિતિની અસર બીજાઓ ઉપર થાય છે, અને તેમનાં મનની અને લાગણીઓની અસર આપણાપર થાય છે, એ બરાબર રીતે આપણા સમજવામાં આવ્યું નથી. જો આપણે આ બાબત બરાબર સમજતા હોઇએ તો જરૂર આપણે આપણા વિચારની બાબતમાં વધારે સંભાળ રાખતા થઇએ.

આ ચિંતા અને ભય રાખવાની ટેવ વય સાથે વધવા લાગે છે અને તેથી જીવનના સૌંદર્યનો વિનાશ થતો જાય છે. કોઇ વૃદ્ધ મનુષ્યને આનંદમાં અને ખુશમીજાજમાં જોવો તેના કરતાં બીજું વિશેષ સુખકર કાંઇ નથી. તે વૃદ્ધે જીવનની ઉત્તમ વસ્તુઓમાં પોતાનો રસ જાળવી રાખ્યો છે, અને તેને લીધેજ તે વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવકના જેટલો ઉત્સાહ રાખી શકે છે. આપણે ગઇ કાલે (ભૂતકાળમાં) જેવી રીતે રહેતા તે ઉપરથી આપણી હાલની દશા થઇ છે, અને હાલ આપણે જેવું જીવન ગાળીએ છીએ તે ઉપર આપણી આવતી કાલનો—આપણા ભવિષ્યનો—આધાર છે. જો યુવાસ્થામાં અને ઉમરના મધ્ય કાળમાં આપણે ઉચ્ચ માનસિક ટેવો પાડી હશે તો જરૂર આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ સુખમય, આનંદી અને સમતોલ વૃત્તિવાળો સ્વભાવ રાખી શકશું.

જેવી રીતે ફરજ બજાવતાં આપણે વીરતા દર્શાવવી પડે છે, તેવીજ રીતે વીરતાની ફરજ પણ બજાવતા શીખવું જોઇએ. વીરત્વ દાખવવું તે પણ ફરજ છે, અને દરેક પ્રસંગે વીરતાનો વિચાર કરવો અને કાર્યમાં વીરતા દર્શાવવી એ પણ જીવનનો એક આનંદ છે. તેમ કરવું એ મનુષ્યનું ભૂષણ છે અને વળી તે સાથે તેમાં લાભ પણ છે. જીવનની અનુપમ વસ્તુઓ મેળવવાને આપણે નિર્ભય અને વીરતાસૂચક વિચારો કરવા જોઇએ.

મેટરલીંકે એક સ્થળે કહ્યું છે કેઃ—"જે ખરા સુખને સમજે છે તેજ ખરો સુખી છે. જે મનુષ્ય જીવનનું ઉચ્ચ, દયામય અને વીરતાભર્યું દષ્ટિબિન્દુ પોતાની આગળ રાખે છે, તેજ મનુષ્ય શોકના પ્રસગોમાં પણ આનંદ અનુભવી શકે છે, અને ખરૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે."

આપણે દરરોજના જીવન વ્યવહાર તરફ કેવી દષ્ટિથી જોઇએ છીએ, તે ઉપર આપણા ભવિષ્યનો નિર્ણય છે. આપણે આપણા શરીરમાં સુખનીજ રસી મુકાવીશું. જેવીરીતે મનુષ્ય ભય, ચિંતા અને

અસંતોષની રસી પોતાના મનમાં દાખલ કરી દુઃખી થાય છે, તેવી રીતે સુખની રસી મનમાં દાખલ કરવાનું પણ સંભવી શકે છે; પણ હરેક બાબતની માફક આ બાબતમાં પણ ટેવ પડવી જોઇએ. ત્યારે આપણે અનિષ્ટ બાબતોનો શા સારૂ વિચાર કરવો જોઈએ ? જે વિચારોથી આપણને કોઈ પણ પ્રકારનો લાભ ન થાય, જેથી આપણો ઉત્સાહ ભગ્ન થાય અને આપણી શક્તિઓ નિસ્તેજ થઇ જાય તેવા વિચારો કરવાથી લાભ શો ?

આપણે સુખી થવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. જ્યારે જ્યારે દુઃખના અથવા શોકના વિચારો આવે, ત્યારે ત્યારે આ સુખી થવાના નિશ્ચયનો વિચાર કરો અને મનમાં તે ભાવનાઓને પુનર્દીપન કરો. આથી આપણે સંયોગોને આધીન થવાને બદલે સંયોગોને આપણા આધીન બનાવીશું.

આપણા જીવનનાં ઉચ્ચ તત્ત્વોના વિનાશક એવા ચિંતા અને ભયરૂપી બે શત્રુઓની સોબત જેમ બને તેમ ત્વરાથી છોડવાને જે પ્રયત્ન કરે છે, તેજ ખરો ડાહ્યો મનુષ્ય છે. ભય અને ચિંતાને છેલ્લી સલામ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો અને તે માટે આશા, શ્રદ્ધા અને હિમ્મતના પ્રકાશને હૃદયની બારીઓ ખુલ્લી રાખી હૃદયમાં પ્રવેશ કરવા દેજો અને પછી તેની સાથે યોગ્ય રીતે પ્રયત્ન કરો, તો જરૂર તમારા જીવનમાં એક ગંભીર ફેરફાર થયા વિના રહેશે નહિ. નિરંતર આનંદવૃત્તિ રાખો. દરેક વસ્તુ, મનુષ્ય અને બનાવની શુભ બાજુ નીહાળો; સર્વદા શુભદર્શી તેમજ ગુણદર્શી બનો અને હૃદયમાં ધૈર્ય અને હિમ્મત રાખો. આવું ભાવનામય જીવન તમારા મનમાં તથા હૃદયમાં એવી સૂક્ષ્મ શક્તિઓ ઉત્પન્ન કરશે કે જે દ્વારા તમે ઇષ્ટ માર્ગે ઘણી ત્વરાથી આગળ વધી શકશો.

પ્રકરણ ૫ મું.



મનુષ્યનું સામર્થ્ય.

The soul of man is immortal and its future is the future of a thing whose growth and splendour has no limit.

—Idyll of the White Lotus.

મનુષ્યનો આત્મા અમર છે, અને તેનું ભવિષ્ય એ એવી વસ્તુનું ભવિષ્ય છે કે જેના વિકાસ અને ભવ્યતાને હદ નથી,

મનુષ્ય પોતાની મેળે જે બંધનો પોતાના ઉપર નાંખે છે, તે સિવાય બીજાં બંધનો નથી. જ્યારે આ શબ્દો આપણે સાંભળીએ છીએ, ત્યારે આપણને આશ્ચર્ય થાય છે, અને તે કહેનારની હીંમતનાં વખાણ કર્યા વિના રહી શકતા નથી. એ શબ્દો સત્ય છે, અને જે મનુષ્ય તેનો અનુભવ કરી શકે તેનું સકળ જીવન બદલાઈ જવું જોઇએ.

આપણે બધા અનેક મર્યાદાઓથી ઘણી રીતે બંધાએલા છીએ. આપણે બધા સંજોગો, પરિસ્થિતિ, રૂઢી, દેશ, હવાપાણી આ સર્વથી ઘેરાએલા છીએ, અને આપણું જીવન ઘડવામાં તેઓ ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. આ વાત ખરી છે, પણ તે ખરાં બંધનો નથી. આપણે તેમને બંધનો માની લીધાં છે, અને વખત જતાં તેઓ બંધનરૂપ થાય છે.

કેટલાક મનુષ્યો અભિમાનની સાથે એમ કહેતા જણાય છે કે અમુક રિવાજ તો અમારી પેઢી દરપેઢીથી ઉતરી આવ્યો છે, અને તેમાં ફેરફાર થઇ શકે નહિ.

આવા એક મનુષ્યને અમુક કામમાં ખંતથી મંડયા રહેવાને જ્યારે તેના મિત્રો તરફથી આગ્રહ કરવામાં આવ્યો, ત્યારે તેણે તદ્દન બીનકાળજીથી જવાબ આપ્યો કે, " એ વાત બનશે નહિ. ખંતથી મંડયા રહેવાનો ગુણ અમારા કુટુંબમાં છે નહિ, અને હતો પણ નહિ. જો અમારામાં તે ગુણ હોત તો અમે ક્યારનાએ ઘણાં મોટાં કામ કરી શક્યા હોત. હું તમને આ કામ કરવાનું વચન આપી શકીશ નહિ, કારણ કે ખંતથી મંડયા રહીને કામ કરવાનો મારો સ્વભાવ નથી. અમારા કુટુંબીઓ કદાપિ છેક સુધી એક કામને વળગી રહેતા નથી. "

આવું કહેનારા અને તેના કુટુંબીજનો આ પ્રમાણે પોતે ઉભી કરેલી મર્યાદાઓથી બંધાયેલા હતા. તેઓ પોતાની દુઃખદ સ્થિતિમાં પડી રહેવાને ખુશી હતા. આ મર્યાદા તેમની પોતાની કરેલી હતી. તેઓ તેને ઉત્તેજન આપતા, એટલુંજ નહિ પણ તેને વાસ્તે ખોટો ગર્વ લેતા હતા. પ્રબળ આત્માઓ આવી કૌટુમ્બિક-વારસામાં ઉતરી આવેલી ગણાતી-ખામીને કદાપિ આધીન થાય નહિ. જો મનુષ્ય પોતાનું સંકલ્પબળ અજમાવે, તો ખંતથી કામ કેમ ન કરી શકાય ? પણ મનુષ્યને પોતાના બળનું ભાન નથી, અને તેથી પોતાને તે મર્યાદાથી બંધાયેલો ગણે છે.

એક પુત્રી અને તેની માને સખત કજીઓ થયો. જ્યારે તે માતા વૃદ્ધ અને નબળી થઈ ત્યારે તે માએ પોતાની પુત્રી જોડે સમાધાન કરવા ઇચ્છયું, પણ તે પુત્રીએ તેમ કરવાના પાડી. બન્નેના સામાન્ય મિત્રે તેમની વચ્ચે ફરીથી સ્નેહ કરાવવા પ્રયત્ન કર્યો, પણ તે પુત્રીએ શાંત ચિત્તે જવાબ વાળ્યો " અમારા કુટુંબમાં અમે કોઇને ક્ષમા આપતા નથી. મારા બાપ કદાપિ પોતાનું અપમાન ભૂલી જતા નહતા કે તેની ક્ષમા માગતા નહતા, અને હું પણ તેનીજ પુત્રી છું. "

આ પ્રમાણે મર્યાદા ઉત્પન્ન કરવાથી આપણે આપણી અંદર કાર્ય કરી રહેલી અને પ્રગટ થવા પ્રયત્ન કરતી પ્રભુની શક્તિના

ક્રમમાં અંતરાય ઉભી કરીએ છીએ. આપણે પ્રભુ પાસે દરરોજ પ્રાર્થના કરીએ કે "હે પ્રભો! હું સર્વ જીવના મારા તરફના અપરાધની ક્ષમા આપું છુ. અને તમે મારા પાપની ક્ષમા આપો." આ પ્રમાણે પ્રાર્થના કરવી અને પછી બીજાને ક્ષમા આપવાની ના પાડવી એ આપણી પ્રતિજ્ઞાની વિરૂદ્ધ છે.

મનુષ્ય આત્મપ્રભુ પાસ બહુજ થોડું માગે છે, અને તેને મળે છે પણ થોડું. આમ થોડું માગવાનું કારણ એ છે કે પોતાના ખરા સામર્થ્યની-પોતામાં રહેલા અદ્દભુત બળ અને શક્તિઓની સામાન્ય મનુષ્યોને ખબર નથી.

એક દિવસ મેં મનુષ્યોના ટોળેટોળાંને એક બાજુએ જતાં જોયાં. તેઓ બધાં કાંઈ વસ્તુની આતુરતાથી રાહ જોતાં હોય એમ મને લાગ્યું. મેં તેમાંના એકને પૂછ્યું "તમે બધા શાની રાહ જુઓ છો?" જવાબ મળ્યો કે અમે બધા એક અતિશય સુંદર દૃશ્ય જોવાની ઉત્કંઠા રાખીએ છીએ.

આ ટોળાના લોકોની ગંભીરતા અને શાંતતા જોઇ મારા મનમાં પણ તે અદ્દભુત દૃશ્યની જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઇ. તરતજ એક મોટા ભૂંગળામાં લોકો એક પછી એક વારા પ્રમાણે દાખલ થવા લાગ્યા. તે ભૂંગળું પ્રારંભમાં બહુ મોટું હતું, પણ આગળ જતા નાનું નાનું થતું જતું હતું. જ્યારે મારો વારો આવ્યો ત્યારે હું પણ તેમાં દાખલ થયો અને ધીમે ધીમે આગળ વધવા લાગ્યો, છેવટે હું તે ભૂંગળાના બીજે છેડે આવેલા એક નાના જાળીઆ સંમુખ આવી પહોંચ્યો. મને તે વખતે ભય લાગવા માંડયો, મારી આંખો બંધ થઇ, હું હાંફવા લાગ્યો અને મારી નાડી ત્વરાથી ધબકવા લાગી. તે દૃશ્ય ખરેખર અદ્દભુત હતું, પણ તે જાળીઉ એટલું બધું નાનું હતું કે તે દૃશ્ય-દેખાવની ખરી ખુબી મારા જોવામાં આવી શકી નહિ. ચારે બાજુએ મેં જોવાને ઘણા પ્રયત્ન કર્યા, પણ તે જાળીઉ હદવાળું હોવાથી અનહદ આકારના દેખાવો મારી દૃષ્ટિમાં આવ્યા નહિ. આખરે હું

થાક્યો, કંટાળ્યો, નિરાશ થયો, અને તે ભૂંગળાની બહાર ઉદાસ ચ્હેરે નીકળ્યો તે ભૂંગળામાંની બહાર નીકળતા અને તેમાં દાખલ થતા થતા ઘણા લોકો મારી નજરે પડયા, તેઓ બધા પોતાની પરિસ્થિતિથી સંતુષ્ટ હતા; તેઓ તે જાળીઆ દ્વારા મળતા દશ્યથી સુખી હતા.

એક પ્રસન્ન વદનનો ભવ્ય પુરૂષ જે તે ભૂંગળાની બહાર ઉભો ઉભો આ બધો દેખાવ જોઇ રહ્યો હતો, તેણે મારૂં કરમાયેલું મુખ જોઇ, ઉંચે જોયું અને મને પણ ઉંચે જોવા સુચના કરી. તરતજ મેં તેની આજ્ઞા સ્વીકારી, ઉંચે દ્રષ્ટિ ફેરવી અને અવર્ણનીય સુંદર દશ્ય જોવામાં આવ્યું. આ ભૂંગળું અને જાળીઉં એ મનુષ્યની રચેલી મર્યાદાઓ હતી. પ્રભુની અપરિમિત સૌંદર્યતાઓ ચારે બાજુએ વિસ્તરેલી પડેલી છે. તે જોતાં મારા આનંદનો પાર રહ્યો નથી. મને લાગ્યું કે આ બધા મનુષ્યોને ઉંચે જોવા હું વિનંતિ કરૂં, અને મેં તેમને ધાંટા પાડીને ઉંચે અવલોકવાને સવિનય કહ્યું, પણ તેઓ તો મારા કથનપર બીલકુલ લક્ષ નહિ આપતાં તે ભૂંગળામાંજ દાખલ થવા લગ્યા. તેવામાં હું જાગી ઉઠયો–પ્રિયવાચક! ઉપરનું માત્ર સ્વપ્ન હતું, પણ તેમાં ગંભીર રહસ્ય રહેલું છે, તેપર શાંત ચિત્તે વિચાર કરજે.

આપણી મર્યાદાઓને મર્યાદારૂપે નહિ ગણતાં અડચણો રૂપે ગણવી જોઇએ, અને મજબુત આત્માઓ અડચણોને પોતાની શક્તિ બતાવવાના પ્રસંગરૂપ ગણે છે. અડચણો ઓળંગવામાં, તેમની સામે થવામાં અને તેમના પર વિજય મેળવવામાંજ આત્માનું સામર્થ્ય પ્રકટ થાય છે. દુ:ખો અને અડચણો એ પ્રભુના છુપા આશીર્વાદો છે. એ કથન અક્ષરસઃ સત્ય છે, કારણકે તેમના પર જય પ્રાપ્ત કરવામાં આપણા ઉચ્ચ ગુણો બહાર તરી આવે છે. જે મનુષ્યો કેવળ ધન કમાવામાંજ પુરૂષાર્થની સમાપ્તિ માને છે, અને આત્મા સંબંધી વાતો તરફ તદન દુર્લક્ષ કરે છે, તેઓ પણ તે ધન પ્રાપ્તિમાં દૃઢ નિશ્ચય, સંકલ્પ બળ અને ખંત વગેરે ગુણો ખીલવે છે. જે મનુષ્યો પોતાની નિર્ધન અવસ્થાથી સંતુષ્ટ થઇ તે દશામાં બરબડતાં પડી રહે છે, અને પોતાની

નિર્બળતાને લીધે બીજાઓને ભારરૂપ થાય છે, તેના કરતાં તેવાજ સંયોગોમાં પડેલો પણ પોતાના પુરૂષાર્થથી ધન કમાવવામાં પણ પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્ય વધારે વખાણ કરવા લાયક છે. આ બન્ને પ્રકારનાં મનુષ્યો અનુકરણ કરવા લાયક કે સ્તુતિપાત્ર છે, એમ કહેવાનો આશય નથી. એક મનુષ્ય પોતાનો લોભ સંતોષવાને બધા નીતિના નિયમો અને આત્માના ગુણોનો પણ ભોગ આપે છે, અને બીજો ખીણમાં ઉભો રહી પર્વત ભણી નજર કરેછે, પર્વતની ઉંચાઇ જોઈ નિતઃશ્વાસ નાંખે છે, અને પ્રયત્ન કરવો તજી દે છે. ખરેખરા મહાપુરૂષોની કોટિમાં આ બેમાંથી એકનો પણ સમાવેશ થતો નથી.

દરેક વિચારવંત પુરૂષ કબુલ કર્યા વિના રહેશે નહિ કે જેમ આપણે બદલાઇએ છીએ, તેમ આપણા સંયોગો બદલાય છે. આપણી અંદર રહેલા પ્રભુના દિવ્ય અંશને બોલાવતાં આપણે શીખ્યા નથી, તેથી આપણે સંયોગોના ગુલામ બન્યા છીએ. વીર આત્માઓ સંયોગોને સ્વાધીન થવામાં નહિ પણ તેના પર જીત મેળવવામાં પોતાનો સંકલ્પ વાપરે છે. છતાં વીર આત્માઓનું બળ શરીર બળમાં નહિ પણ નમ્રતામાં રહેલું છે. શું નમ્રતા કરતાં જોર જુલમમાં વધારે બળ રહેલું છે ? દેશ કે ધર્મને ખાતર પોતાના શરીરનો ભોગ આપનાર કે તેમને મરણની સજા કરનાર બન્નેમાં વધારે વિજયી કોણ ? પ્રથમ દ્દષ્ટિએ તો એમ લાગે કે સ્વદેશાભિમાની અને ધર્મપ્રેમી મરણ પામ્યા. પણ તેઓએ તે મરણને વિજયરૂપમાં ફેરવી નાંખ્યું. તેઓએ તે દેશતરફની પ્રભુ તરફની અથવા સત્ય તરફની પોતાની અચળ ભક્તિનો પુરાવો આ રીતે જગતને પુરો પાડયો છે.

આપણામાંથી ઘણા ખરા પ્રભુ પાસે સેવા કરવાની વિશેષ તક માગીએ છીએ, પણ જ્યારે તે માગણીના જવાબરૂપે કેટલીક અડચણો આવે છે, ત્યારે તે અડચણો પણ ઉમદા તકો છે, એ આપણે જોઇ શકતા નથી અને તેથી તે અડચણોને તાબે થઈ બડબડવા લાગીએ છીએ.

જે મનુષ્ય કેવળ બહારની અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાંજ રહેવા

ઇચ્છતો હોય તે હજુ બળહીન છે, અને તેના આત્માનો અવાજ કદાપિ બોલી શકે નહિ. કારણકે ઉપનિષદ્‌માં જણાવ્યા પ્રમાણે આ આત્માનો બળહીનથી અનુભવ થઇ શકે નહિ. જેને મોજશોખ–વૈભવ પ્રિય છે, જે સખ્ત કામથી ડરે છે, અને કોઇ પણ જાતના પ્રતિકૂલ પ્રસંગોના નામ માત્રથી ગભરાય છે, તે હજુ સ્વાર્થનો કીડો છે. તે સ્વાર્થી લાલચોનો ગુલામ છે, જેના જીવનમાં અનેક પ્રકારની મુશીબતો સંકટો અને અડચણો ઉભાં થાય છે, તે મનુષ્ય આરામખુરશીપર પડી રહેનાર ધનાઢ્ય કરતાં વધારે સુખી છે. કારણકે તે મુશીબતો, સંકટો અને અડચણોપર વિજય મેળવવામાં તેના જે ગુણો ખીલે છે, તેની કીંમત કરોડો રૂપીઆથી થઇ શકે તેમ નથી.

મહાપુરૂષોનાં ચરિત્રો વાંચતાં એક ગુણ આપણું ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. તે તેમનો આત્મ વિશ્વાસ છે. કોલંબસમાં તે ગુણ હતો; નેપોલીયનમાં તે ગુણ ઘણી ઉંચી હદે પહોંચેલો હતો. હું અમર આત્મા છું અને મારામાં અનંતબળ તિરોહિત છે, એ ભાવ ભૂલી મનુષ્ય પોતાને પોતાનાં શરીરોરૂપ ગણે છે, અને કહેવા લાગી જાય છે કે હું ભુખ્યો છું, મને થાક લાગ્યો; મને આ ગમે છે, મને આ રુચતું નથી; હું એમ વિચારું છું, મારી માન્યતા આવી છે, વગેરે; ખરી રીતે તેણે કહેવું જોઇએ કે મારૂં સ્થુલ શરીર ભુખ્યું છે, મારા સ્થુલ શરીરને થાક લાગ્યો છે, મારા વાસના શરીરને આ ગમે છે. મારા વાસના શરીરને આ રુચતું નથી. મારૂં માનસિક શરીર એમ વિચારે છે, મારા મનની માન્યતા આવી છે. આવી રીતે પોતાનાં ત્રણ શરીરોથી પોતાને ભિન્ન ગણવાનો મનુષ્ય અભ્યાસ પાડે અને તે પ્રમાણે વર્તવાને પ્રયત્ન કરે તો તે ત્રણ શરીરની પર રહેલા આત્માની કાંઇક ઝાંખી થવા લાગે, અને તેજ વખતે તેને પોતાના સામર્થ્યનો પણ વિશ્વાસ આવે. હિંદમૈયા મીસીસ બેસન્ટ લખે છે કે **Have faith in the ultimate triumph of the evolution of the soul within you, which nothing can finally**

frustrate. "તમારા આત્માના વિકાસના છેવટના વિજયમાં શ્રદ્ધા રાખો, કારણ કે તેમાં અંતે કોઇપણ વિઘ્ન નાંખી શકશે નહિ," ઘણીવાર કસોટીના પ્રસંગે આપણી શ્રદ્ધા ડગી જાય છે, આપણે પ્રભુના અંશ છીએ, એ વાતનું વિસ્મરણ થાય છે, અને આપણે મનુષ્ય સ્વભાવમાં માલમ પડતી નિર્બળતાને વશ થઇએ છીએ. શરીરબળ કરતાં મનોબળ વધારે સામર્થ્યવાન્ છે, અને મનોબળ કરતાં હૃદયબળ વધારે મહત્તાવાળું છે, અને આ ત્રણે બળ કરતાં આત્મબળ ઘણુંજ ચઢીઆતું છે. સત્યના આગ્રહીઓ સામાન્ય જીવન-યુદ્ધમાં પણ હૃદયબળ અને આત્મબળથી લડે છે, અને મોટામાં મોટા વિજયો પ્રાપ્ત કરે છે. માટે આત્મબળની કિંમત સમજી તે ખીલવવા મથવું એજ આ લેખનું તાત્પર્ય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

આત્મદર્શનનો સાંકડો માર્ગ.

Strait is the gate and narrow is the Way.

કઠોપનિષદ્‌માં લખ્યા પ્રમાણે આત્મદર્શનનો માર્ગ એ અસ્ત્રાની ધાર જેવો છે; અને તે પર ચાલવું ઘણું મુશ્કેલ છે. કારણ કે દરવાજો સાંકડો છે, અને માર્ગ પણ સાંકડો છે. દુનિયાનું વાતાવરણ આપણી ચારે બાજુએ આવેલું છે, અને આપણને ઘડીકમાં એક બાજુએ ખેંચી જાય છે. અને ઘડીકમાં બીજી બાજુએ ખેંચી જાય છે. આવી દશામાં મનુષ્ય પોતાના વિચાર કેવી રીતે સ્વર્ગીય પ્રદેશમાં રાખી શકે ? આપણે કંઇક શાંતિ મેળવવા અને ઇન્દ્રિયોની પેલી પારની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાને જરા પ્રયાણ કરતા હોઇએ છીએ, તેવામાંતો ઉદાસી વ્યાપી જાય છે, અને શાંતિમાં અશાંતિ ફેલાઇ જાય

છે, અથવા તો આપણે જે દુઃખો વાસ્તે યોગ્ય ન હતા તેવું દુઃખ આવતાં આપણા ક્રોધમાં આપણે પૃથ્વીની તથા સ્વર્ગની બધી શક્તિઓને શ્રાપ આપીએ છીએ. અને તે સમયે એવી કડવાશ આપણા જીવનમાં વ્યાપી જાય છે કે જેનો ખ્યાલ તે કડવાશ અનુભવનાર સિવાય બીજાને ભાગ્યે જ આવી શકે.

આપણે પૂર્ણ ખાતરીથી જાણીએ છીએ કે કર્મનું દેવું પતાવવું જોઇએ, પછી તે દેવું સુખ લાવે કે દુઃખ લાવે, પણ તે દેવું આપ્યા વિના છૂટકો નથી. આવું જાણતાં છતાં જ્યાં કાંઈ અણુધાર્યું દુઃખ આવે છે, ત્યાં આપણી શ્રદ્ધા ચાલી જાય છે; આપણને તે નિયમમાં અવિશ્વાસ આવે છે અને આપણે કદાપિ કર્મના નિયમને માનતા ન હોઈએ તેવા પ્રકારનું આપણું વર્તન થાય છે. આપણી આશાઓ નિરાશામાં ફેરવાઇ જાય છે.

પણ વળી આપણે પાછા દુઃખમાંથી મુક્ત થઇએ છીએ, અને ફરીથી આપણા મનરૂપી આકાશમાં સુખનોસૂર્ય ઉગેછે. આપણા મિત્રો આપણા તરફ મીઠી નજરથી જોવા લાગે છે, તેની સાથે આપણામાં એક સૂક્ષ્મ ઝેરી તત્ત્વ દાખલ થવા માંડે છે, કારણકે જે જીંદગીને થોડા સમય ઉપર આપણે ધિક્કારતા હતા અને દુઃખરૂપ ગણતાં હતા તે જીંદગી એટલી બધી દુઃખમય નથી પણ તે જીવવા યોગ્ય છે, એમ આપણને લાગે છે, અને જેમ મિત્રોની મીઠી નજર વધતી જાય છે અને બહારના સંયોગો અનુકૂળ થવા લાગે છે, તેમ ભવિષ્યનાં સુંદર ચિત્રો આંખ આગળ ખડાં થઈ તે મનુષ્યને ફરીથી જીંદગીના મોહમાં ખેંચે છે.

આપણી કલ્પનાઓ ફરીથી નવાં આકર્ષક સ્વપ્નો રચે છે. આવી રીતે મનુષ્ય આ સંસારમાં આમતેમ હીંચોળા ખાધાજ કરે છે, પ્રથમ તે અનેક વસ્તુઓના મોહમાં ખેંચાય છે. કડવા અનુભવ પછી જણાય છે કે તે વસ્તુઓનું આકર્ષણ કેવળ ભ્રમાત્મક હતું, તેથી તે પદાર્થોથી નાસવા માંડે છે, પણ તેજ પદાર્થો વિશેષ આકર્ષકરૂપે બીજા સ્વરૂપમાં તેની આંખ આગળ ખડા થાય છે, ત્યારે તે પોતાના

કડવા અનુભવો ભૂલી જાય છે, અને ફરીથી તેની જાળમાં સપડાય છે. શું કુદરતની માયા !

વિકારોનાં માઠાં ફળ અનુભવ્યા પછી, તેમનાથી નહિ ખેંચાવાનો નિશ્ચય કર્યા પછી પણ, પાછો તેનો ગુલામ બને છે.

જેના મનની સ્થિતિ આવી ડામાડોળ છે, અને જે પોતાની વૃત્તિઓને સમતોલ રાખી શકતો નથી, તે આ અસ્ત્રાની ધાર જેવા સાંકડા માર્ગ પર કેવી રીતે ચાલવાની હિંમત ધરી શકે ?

આને વાસ્તે ઉત્તમ ઉપાય એજ છે કે તે મનુષ્યે આંતર સ્વ-રાજ્ય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેણે ફરી ફરીને તેનું મન ઉચ્ચ વસ્તુઓ, અને ભાવનાઓ તરફ દોરવું. અને તે ઉચ્ચ પ્રદેશમાંથી બળ મેળવવું કે જે વડે તે પોતાની હલકી વૃત્તિઓ અને કામનાઓ ઉપર જય મેળવી શકે.

જે મનુષ્ય આ બાબતમાં દઢતાથી આગળ વધવા માગે છે પણ પોતાના મન ઉપર જે હજુ કાબુ મેળવી શકયો નથી, અને જે ક્ષણે ક્ષણે બદલાતી મનની વૃત્તિઓ પ્રમાણે દોરાય છે, તેવા મનુષ્યે નીચેનાં ચાર સાધનો દ્વારા પોતાના મન ઉપર કાબુ મેળવવા સતત પ્રયત્ન કર્યા કરવો કે જેનું પરિણામ તે ઘણા થોડા સમયમાં જોવા અને અનુભવવા ભાગ્યશાળી થશે.

૧. પવિત્ર ગ્રંથોનું વાચન. હૃદયમાં શુષ્કતા અને નીરસતા હોય તોપણ ધર્મશાસ્ત્રનું એકાદ પુસ્તક લઇ વાંચો, અને જો તમારામાં તમોગુણ પ્રધાન હોય અને વાંચવાની અરુચિ થતી હોય તો ખાસ કરીને વાંચવાનું શરૂ કરો કે જેથી તમોગુણનો નાશ થાય, કારણકે સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણ આ ત્રણ ગુણમાંથી એક હંમેશાં મુખ્ય હોય છે. માટે જો આપણે આ સાંકડા માર્ગપર આગળ વધવું હોય તો જ્યારે તમોગુણ આપણામાં વ્યાપી ગયો હોય ત્યારે તો ખાસ પ્રવૃત્તિ કરી તેને વશ કરવો, નહિ તો આપણે વિશેષ આળસુ થઇ તદ્દન નિરુદ્યમી બની જઇશું. જ્યારે રજોગુણ પ્રધાન હોય ત્યારે

તેને પણ વશ નહિ થતાં થોડો સમય નિષ્ક્રિય બનવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે તમોગુણ અને રજોગુણનું બળ ઘટતાં ઘટતાં સત્ત્વગુણની વિશેષ પ્રાધાન્યતા આપણામાં પ્રકટ થશે. સર્વધર્મના, અને સર્વ પ્રજાઓના પવિત્ર ગ્રન્થો વાંચો. જે પુસ્તક વાંચવાથી આપણું જીવન ઉન્નત કરવામાં વિશેષ અસર થતી લાગે તે પુસ્તક ખાસ કરીને વાંચો. અમુકજ ગ્રન્થમાં સર્વ સત્ય સમાઇ ગયું છે, અને તે સિવાય જગતમાં બીજું સત્ય હોઇ શકે નહિ, એવું ધારનાર મનુષ્યોને સત્યની વિશાળતા અને ભવ્યતાનો હજુ બીલકુલ ખ્યાલ નથી. (કારણકે તે એટલું મહાન્, વિશાળ, અને એટલી બધી અપેક્ષાવાળું છે કે તે એક મનુષ્ય કે એક પુસ્તકમાં સમાઈ શકેજ નહિ.) આવું કહેનારા સત્યની અવગણના કરે છે. માટે કાન તથા ચક્ષુ ઉઘાડાં રાખી ફરો, અને ગમે તે પુસ્તક યા પુરૂષદ્વારા સત્ય પ્રાપ્ત થાય, તેને ગ્રહણ કરવા તત્પર બનો.

બીજું સાધન–સત્શ્રવણ છે. જ્યારે જ્યારે કોઇ મહાન્ પુરૂષનું વ્યાખ્યાન અથવા બોધ સાંભળવાનો પ્રસંગ મળે, ત્યારે તે પ્રસંગને ગુમાવતા નહિ. તમે તે પુરેપુરો ન સમજો, તોપણ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો કારણકે તમારૂં સ્થૂલ મગજ કેટલીક બાબતો ન સમજી શકે, તે તમારો અંતરાત્મા સમજી શકે છે, અને બોલનારના શબ્દોની આપણા સ્થૂલ મગજને અસર થાય છે, પણ તેની સાથે બોલનારના હૃદયની સાંભળનારના હૃદયને, અને બોલનારના આત્માની સાંભળનારના આત્માને અસર થાય છે. એક સ્થળે લખ્યું છે કે

गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तु छिन्नसंशयाः

ગુરૂનું મૌન એજ વ્યાખ્યાન, અને શિષ્યોના સંશયો ટળી જાય છે. આ બાબત અત્યારના જડવાદના જમાનામાં ઉછરેલા વિદ્વાનોને કલ્પનારૂપ લાગે, પણ તે સત્ય વાત છે, કારણકે જેવી રીતે દોરડા

વગર પણ તાર એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે વચમાંની ઈથરદ્વારા મોકલી શકાય છે, તેમ બોલ્યા ચાલ્યા વિના એક મનુષ્યના વિચારો બીજા મનુષ્યના મનને અસર કર્યા વિના રહેતા નથી. માટે સતશાઓનું શ્રવણ પણ ઘણુંજ લાભકારક છે.

ત્રીજું સાધન સમાજ સ્થિતિનું નિરિક્ષણ જે સમાજમાં તથા પ્રજામાં તમારો જન્મ થયો હોય, તે પ્રજા અથવા સમાજમાં મનુષ્યનું કર્તવ્ય શું છે, તે સંબંધી ખ્યાલ લાવવાને પ્રયત્ન કરો. તમે કદાચ હાલની જનસમાજની ભાવનાઓ અને વિચારોની પેલીપાર ગયા હો છતાં બીજાઓના વિચારોનો અભ્યાસ અને સરખામણી એ કેળવણીનો અગત્યનો ભાગ છે,

કોઇ વાચક આ સ્થળે એમ કહે કે આતો મનુષ્યના હૃદયનું બુદ્ધિપૂર્વક અવલોકન કરવાની ક્રિયા છે. હા ! ખરી વાત છે. કારણ કે જેઓ અધ્યાત્મમાર્ગમાં આગળ વધવા માગતા હોય છે, તેમને વાસ્તે ‘ સ્વાધ્યાય ’ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. સ્વાધ્યાયને વાસ્તે પ્રથમ ગ્રન્થો વાંચો, તે પછી બીજાનાં હૃદયો વાંચો અને છેવટે સ્વ એટલે આત્માને વાંચો. જે મનુષ્ય પોતાના આત્માને વાંચી શકે છે, તેજ બીજાઓના આત્માને સમજી અને જાણી શક છે. કેટલાક મનુષ્યોને એમ લાગે કે પવિત્રતામાં આગળ વધવું તેની સાથે સરખાવતાં આ બીજાના અભિપ્રાયો અને વિચારો જાણવાને મહેનત કરવી, એ સમયનો દુરુપયોગ કરવા સમાન છે. પણ અભ્યાસીએ જાણવું જોઇએ કે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા સારૂ હૃદયના વિકાસ સાથે મનના વિકાસની પણ તેટલી જ આવશ્યકતા છે. વિદુષી ઍની બેસન્ટ આ સંબંધમાં લખે છે કે

The emotion which impels to righteous living is half-wasted if the clear light of the intellect does not illuminate the path of conduct.

જો બુદ્ધિનું નિર્મળ તેજ ચારિત્રના માર્ગપર પ્રકાશ ન નાખતું હોય તો જે વૃત્તિ મનુષ્યને સદ્દગુણી જીવન ગાળવા તરફ પ્રેરે છે તે અર્ધી નકામી થાય છે. માટે મનને કેળવવાનો જે બધો માર્ગ બરાબર સમજવામાં આવે તો તે માર્ગપર ચાલવામાં ઓછી અડચણો નડે, અને રસ્તામાં વારંવાર ઉભા રહેવું પડે નહિ, તેમજ કોઇવાર આડે માર્ગે ચાલી પાછાં પગલાં ભરવાં પડે નહિ, અને વિકાસ ધીમો પણ સ્થાયી ચાલ્યાં કરે.

ચોથું સાધન અંતઃકરણનો આદેશ—તમારૂં પોતાનું અંતઃકરણ જેથી કલુષિત થાય તેવું કોઇ પણ કામ કરતા નહિ. જો અનુભવથી તમને એમ લાગ્યું હોય કે અમુક કામ કરવાથી અંતઃકરણ ડંખ મારે છે, તો તેવું કામ કદાપિ કરતાં નહિ. જેમ તમારો સ્વભાવ વિકાસ પામે છે, તેમ તમારૂં અંતઃકરણ પણ વિકાસ પામતું જાય છે. જે કામ કરતાં પ્રથમ તમને આંચકો પણ લાગતો નહતો, તેવું કામ કરતાં અત્યારે તમારા મનને અનેક પ્રકારના ડંખ લાગે છે; કારણ કે જેમ તમારૂં નીતિનું ધોરણ ઉચ્ચ પ્રકારનું થતું જાય છે, તેમ તમારા અંદરનું દબાણ બહુજ પ્રબળ થતું જાય છે, અને જ્યાં સુધી તમારા મનના વિચાર પ્રમાણે તમે કાર્ય ન કરો, ત્યાં સુધી આવી સ્થિતિ રહેવાની એ નિઃસંશય છે.

આ પ્રમાણે ‘ સાંકડા માર્ગ ’ નો ચાલનાર મુસાફર ઘણીવાર અવળે માર્ગે દોરાઈ જાય છે, અને અનેક નિષ્ફળતાઓ અનુભવે છે પણ તેનું અંતકરણ તેને જંપવા દેતું નથી. જ્યાં સુધી તે આડા અવળા વિષમ માર્ગોનો ત્યાગ કરી તેના અંતઃકરણના આદેશ પ્રમાણે સીધે માર્ગે ચાલે નહિ ત્યાં સુધી અંતઃકરણ તેને ડંખ માર્યા કરે છે. કારણ કે અંતઃકરણ એ ઈશ્વરનો અવાજ છે, અને તેને અનુસરવામાં મનુષ્ય ઈશ્વરી અવાજને અનુસરે છે.

આ ચાર સાધનો લક્ષમાં રાખી જે કોઈ જીવ આ પ્રાચીન

સમયથી મહાત્માઓએ બતાવેલા સાંકડે માર્ગે ચાલવા પ્રયત્નશીલ થાય છે, તે વ્હેલો કે મોડો તે દરવાજામાંથી પસાર થાય છે, અને ત્યાં તે અપૂર્વ શાન્તિ અને આનંદ અનુભવે છે. હવે તેણે નિર્વાણ સુધી વહેતા ઝરામાં પગ મૂકયો છે. તેના વિકાસનો કદાચ તેની ભૂલોથી વિલંબ થાય પણ તે કદાપિ પાછો પડે નહિ. આવા ભવ્ય ભવિષ્ય વાસ્તે પ્રયત્ન કરવો એ દરેક મનુષ્યના હૃદયની વાત છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

ધૈર્ય.

ક્યાં ભય કે જોખમ નથી? સર્વત્ર ભય કે જોખમ સિવાય શું માલમ પડે છે? જન્મ જોખમ ભર્યો છે. બાલ્યાવસ્થા જોખમથી ભરેલી છે. આપણે કલ્પીએ તેનાં કરતાં પણ અનંતગણાં જોખમો ચારે બાજુએ નજરે પડે છે. બધાં જોખમો જો આપણે આપણી કલ્પના શક્તિની મદદથી આપણી નજર આગળ ખડાં કરીએ તો જીંદગી જીવવા યોગ્ય નથી એમ કદાચ આપણે માનવાને દોરાઇએ. જો માતાપિતા નીચે પ્રમાણે વિચાર કરે કે જન્મનાર બાળક બેડોળ કે અપંગ નીવડશે તો, જન્મ્યા પછી તેના મિત્રો સાથે રમતાં મિત્રના ધક્કાથી પડી જાય તો, અથવા તો તેને રમતાં બોલ વાગે અને તેની આંખ ફુટી જાય તો, અથવા તો તેને કોઇ અસાધ્ય રોગ લાગુ પડે અને તેનું શરીર કરમાઇ જઇને મરી જાય તો, અથવાતો તેને ઉછેરવાને અનેક પ્રકારના ભોગ આપવા છતાં તે માતપિતાનું નામ બદનામ કરે એવો નીકળે તો; આવા અનેક પ્રકારના જોખમોનો જો માતપિતા વિચાર કરે તો, જગતમાં એક પણ બાલક જન્મવા પામે નહિ. છતાં દરરોજ લાખો બાળકો પૃથ્વીપર જન્મે છે, તે સાબીત

કરે છે કે લોકો જોખમો અને ભયના પ્રસંગો વચ્ચે પણ પોતાનાં કર્ત્તવ્ય બજાવે જાય છે.

જો કોઇ પ્રવાસી એમ વિચાર કરે કે હું રેલ્વે ટ્રેઇનમાં મુસાફરી કરૂં છું, એવામાં પાટા પરથી ટ્રેઇન નીચે ઉતરી પડે તો, રસ્તામાં પુલ તૂટી જાય તો, સીગ્નલ આપનાર ભૂલ કરે ને ટ્રેન બીજે પાટે ચડી જાય અને સામી આવતી ટ્રેન જોડે અથડાય તો, અથવા ટ્રેઇનમાં પાટ સાથે ચક્ર ઘસાવાથી અગ્નિ સળગી ઉઠે તો—આવા આવા વિચાર કરનાર કદાપિ પ્રવાસ કરી શકે નહિ—છતાં હજારો અને લાખો મનુષ્યો દરરોજ રેલવે દ્વારા દેશાન્તર ગમન કરી રહ્યા છે.

આપણે જે પૃથ્વીપર ચાલીએ છીએ તે પૃથ્વીના પાતળા પડની નીચે ધગધગતો અગ્નિ આવી રહેલો છે. આપણે જે હવા લઇએ છીએ તેમાં ઝેરી જંતુઓ આવવાનો દરેક સંભવ છે. આપણા માથાપર લટકતા ગ્રહો અને તારાઓ પોળાણમાં અદ્ધર રહ્યા છે. તે કદાચ પડે તો પૃથ્વીનું અને પૃથ્વીપર વસતા જીવોનું શું થઇ જાય? આવા આવા અનેક પ્રકારના ભયના અને જોખમના વિચારો જો મનુષ્ય કરવા બેસે તો તેનાથી એક એક પગલું ચલાય નહિ, કે તેનાથી કોઈ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરી શકાય નહિ. આ બધાની વચમાં પ્રભુએ આપણને મૂકયા તેનો હેતુ એજ કે આપણે ધૈર્યનો—નિર્ભયતાનો—અભયનો ઉમદા પાઠ શીખીએ. શ્રીકૃષ્ણે પણ દૈવીસંપત્‌ને લાયક ગુણોમાં અભયને પ્રથમ પદ આ કારણથી આપ્યું હશે.

ત્યારે હવે કરવું શું? કેટલાક એવા પણ મનુષ્યો હોય છે કે જેઓ એમ માને છે કે દુ:ખમાં નઠોર થવું. કેટલાક લાગણી વગરના નઠોર મનુષ્યો હોય છે કે જેમને ભય લાગતો નથી, કારણ કે તેમનામાં ભય કલ્પવાની શક્તિ હોતી નથી. તેઓ બહાદુર નહિ પણ મૂર્ખ હોય છે, અને તેઓમાં જણાતું ધૈર્ય એ ધૈર્ય નહિ પણ નિષ્ઠુરતા છે.

આ ઉપરથી એ સિદ્ધ થાય છે કે પોતાની ગણત્રીમાં જે ન આવી શકે તેવા ભયોની સામે થવામાં ખરૂં ધૈર્ય નથી. છતાં જગત્‌માં આવા મનુષ્યોને લોકો હિમ્મતવાળા તરીકે ગણે છે. એક મનુષ્ય લડાઈમાં ધસે છે, સામેથી તોપમાંથી ગોળાનો વરસાદ વરસે છે. લઢતાં આ પહેલવાન મનુષ્ય જરા પણ ડગ્યા વિના કે આંખને ડગમગાવ્યા વિના તે ગોળાના વરસાદમાં પૂર્ણ જોસથી હાથમાં એક લોઢાનો મોટો ખીલ્લો લઇ ધસે છે, અને તોપના મોઢામાં તે ખીલો મારે છે, અને વાગેલા ઘાથી ત્યાં ને ત્યાં મરણ પામે છે. તેની હિમ્મત પ્રશંસાપાત્ર છે. પણ આ સર્વમાં તેના મનોબળ કરતાં તેના શારીરિક બળ અને તેના મજબુત સ્નાયુઓનો વધારે મોટો ભાગ હતો. બીજો એક મનુષ્ય છે તે પણ તેજ તોપના મારા સામે ધસે છે. તેનો શરીરનો બાંધો બહુ મજબુત નથી; તે હજુ લડાઇમાં પ્રથમજ દાખલ થયેલો છે. તેનું વદન ફીકું પડી જાય છે. પ્રેક્ષક લોકો તિરસ્કારથી તેની સામે જુએ છે, અને કહે છે કે આ મનુષ્ય બીકણુ છે. તે બીકણુ નથી. તે ખરો વીર પુરૂષ છે. તે પોતાનું બધું આત્મબળ એકઠું કરે છે, અને નિર્બળ શરીર પાસે આત્માના ધૈર્યને અનુરૂપ કાર્ય કરાવવા મથે છે. પ્રથમના મનુષ્યને સો વર્ષમાં પણ જે દુઃખનો અનુભવ ન થયો હોત તેવો અનુભવ આ બીજા મનુષ્યને તો દશ પળમાં થાય છે. અને અસાર શરીર પાસે વીરત્વનાં કાર્યો તે કરાવે છે. શારીરિક ધૈર્ય ખરેખર પ્રશંસા પાત્ર છે પણ નિર્બળ શરીરવાળો આત્મિક ધૈર્યથી નિર્બળ શરીર પાસેથી જે કામ લઇ શકે છે, અને શરીરને સાધન તરીકે વાપરી આત્માનો તેનાપર પૂર્ણ કાબુ બેસાડે છે—એ જોવાથી માનસિક અને આત્મિક ધૈર્યનું શું માહાત્મ્ય છે, તેનો આપણને કાંઇક ખ્યાલ આવ્યા વગર રહેશે નહિ.

થોડાં વર્ષ ઉપર લંડનના એક ડોકટરે એક દરદીના રૂંધાઇ ગયેલાં ગળાને સાફ કરવાને તેનો સુઝી ગયેલો ભાગ ચુસ્યો, જેના પરિણામે તે મરણ પામ્યો. આ ડોકટર જુવાન હતો. ભવિષ્યમાં બહુજ

ઝળકતી કારકીર્દી નીવડે તેવાં દરેક ચિન્હ તેનામાં જોવામાં આવતાં હતાં છતાં પોતાની જીંદગીનું જોખમ છે, એવું જાણવા છતાં દરદીની ખાતર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની ખાતર તેણે નિરૂપાયે આ ઉપાય લગાડયો અને મરણને શરણ થયો. આ તેનું ધૈર્ય અનુપમ અને ઘણાજ ઉચ્ચ પ્રકારનું હતું.

જે મનુષ્યો અપકીર્તિ કરતાં મરણને વધારે પસંદ કરે છે અને કર્તવ્ય બજાવવામાં ન આવે તેથી જે નામોશી લાગે, તે નામોશીને જે મોટામાં મોટા કલંક સમાન લેખે છે તેવા મનુષ્યોમાંનો એક આ ડોકટર હતો. ધર્મશાસ્ત્રોએ આપેલા ઉપદેશો સર્વથા નિષ્ફળ ગયા નથી. લોકો જીંદગીની ક્ષણિકતા કરતાં અમુક તત્ત્વના અમરપણાને વધારે માન આપતાં શીખ્યા છે, અને નિર્બળ થવાની કસોટીના પ્રસંગોમાં આત્માનું ધૈર્ય બતાવતાં શીખ્યા છે.

પોતાનું કર્તવ્ય—ફરજ—ધર્મ બજાવતાં આવી પડતાં શારીરિક સંકટો વેઠવાં એની કોઇ ના પાડી શકશે નહિ. પણ વસ્તુ સ્થિતિ જૂદા પ્રકારની છે. સુધારો વધતો જાય છે તેમ તેમ લોકોનાં મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ વધારે લાગણીવાળાં થતાં જાય છે. જંગલી મનુષ્ય કરતાં હાલનો સુધરેલો મનુષ્ય સુખ તેમજ દુ:ખ થોડા સમયમાં બહુજ ભોગવે છે. ભય એ સામાન્ય અવગુણ છે તેને દૂર કરી તેનું સ્થાન ધૈર્યને આપવું જાઇએ અને બીજા સદ્ગુણોની માફક તેને ખાસ કેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આપણે બધા જીવનના દરિયામાં આવતાં કલ્લોલો અને તોફાનોની સામે થવાને બદલે જ્યાં તે મોજાંઓ અને તોફાનો ન નડે તેવા ખુણાઓ શોધતા ફરીએ છીએ પણ તેથી શું જીંદગીના તોફાનોમાંથી આપણે બચીએ છીએ. પાશ્ચાત્ય મહાપુરૂષે કહ્યું છે કે, He who saves life loses it જે જીંદગી બચાવે છે તે ખુએ છે. જગતમાં જાણી જોઇને નિર્બળ બનવું તેના જેવું અધમ બનાવનારૂં બીજું એક પણ કામ નથી. નિર્બળ મનુષ્ય વિશે કહેવામાં આવ્યું છે કે The coward dies a hundred

deaths; the brave man dies but once નિર્બળ મનુષ્ય સેાવાર મરે છે. ત્યારે વીર પુરૂષ એકવાર મરે છે. આ ભાવના હૃદયમાં રાખી કલાપિએ પણ લખેલું છે કેઃ—

જખમથી જે ડરી રહેતા વગર જખમે જખમ સ્હેતા
અમે તેા ખાઇને જખમેા ખુબી ત્યાં માનનારાએા,

જીવનજ દુઃખમય છે, માટે સંકટોથી નાસવામાં લાભ નથી. તે-માંથી જે લાભ મળે તે મનુષ્ય તરીકે મેળવેા. વળી જીવનનેા ક્રમજ એવા પ્રકારનેા છે કે નિર્બળેા કાંઇ બચતા નથી. અને લડાઇમાં લેાકેા ગેાળીએાથી મરે તેના કરતાં વધારે લેાકેા હેાંસ ઉડી જવાથી મરણ પામે છે. વળી રેાગથી જેટલા મરણ પામે છે, તેના કરતાં રેાગના ભયથી વધારે સંખ્યામાં મરે છે. માટે જે નિર્ભય અને ધૈર્યયુક્ત જીવન ગાળે છે તેજ ખરૂં જીવન ગાળે છે. આપણે જીવનમાં જે અનેક શત્રુએાની સામે થવાનું છે, તેમાં અડચણેા, નિરાશા અને નાહિમ્મત મુખ્ય છે. જ્યારે મનુષ્ય નિર્બળતાનું સ્થાન ધૈર્યને આપે છે, અને સંશયને સ્થાને ચેાક્કસ નિશ્ચય પર આવે છે, ત્યારે તેનું જીવન બદ-લાવા લાગે છે. તેજ સ્થિતિને બુદ્ધ ધર્મગ્રન્થેા **मनोद्वारावज्जन** 'મનમાં દ્વાર ખુલ્લી જવાં'—એ સ્થિતિ કહે છે. સંશય સમાન દુઃખ નથી. માટે સંશયને ટાળી અમુક દૃઢ નિશ્ચયપર આવવું એ ઘણુંજ હિતકારી છે. આ બાબતને લગતા કેટલાક ઐતિહાસિક દૃષ્ટાંતેા આપણે તપાસીએ.

એક વખત પ્રખ્યાત લેખક કાર્લાઇલને મરણનેા ભય લાગવા માંડયેા. લખવું સુઝે નહિ, કેાઇ સાથે વાત કરવી રુચે નહિ, શરીર નિર્બળ થતું લાગ્યું. એક વખત તે નિશ્ચયતાથી બેાલી ઉઠયેા "Death! "Well death! let it come then, and I will meet it and defy it." મરણ! ભલે તે આવે. તેની હું સામે થઇશ અને તેની અવગણુના કરીશ" આ નિશ્ચય થતાંજ તેના માનસિક આકાશપર આવી ચડેલું વાદળ અદૃશ્ય થઇ ગયું

અને ફરી તે નવું જીવન પ્રાપ્ત કર્યું હોય એમ લખવા, વાંચવા અને મિત્રો સાથે આનંદ કરવા લાગ્યો. વીર નેપોલીઅનને ટ્રફાલગરના દરિયાઈ યુદ્ધમાં હંફાવનાર નૌકાધિકપતિ નેલસન એક સમયે અત્યંત નિરાશામાં પડયો. મને કોઇ ઉત્તેજન અપનાર નહિ, મારા કામની કદર જાણનાર નહિ આ વિચારથી તેનું માનસિક આકાશ કાળાં વાદળાંથી ઘેરાવા લાગ્યું. તેવામાં " મારો દેશ અને મારો રાજા, એતો મારા મુરબ્બી છે " એ ભાવનારૂપી તારો તે કાળા વાદળમાં ઝળકવા લાગ્યો અને તે બોલી ઉઠયો " I, Will be a hero. " " હું પણ એક વીર થઈશ " અને ઇતિહાસ આપણને સાક્ષી આપે છે કે તે ખરો વીર પુરૂષ થયો અને 'England expects every man to do his duty ઇંગ્લાંડ દરેક મનુષ્ય પોતાનો ધર્મ બજાવશે એવી આશા રાખે છે' એ મહાસૂત્ર તેણે બ્રિટિશ પ્રજાને શીખવ્યું. એકજ વધારે દાખલો આપણે તપાસીશું. ડિઝરાએલીએ જે વખતે આમની સભામાં પ્રથમ ભાષણ કર્યું અને લોકો તેના ભાષણ પર હસવા લાગ્યા, તે વખતે તેણે સ્વમાનથી કહ્યું કે "You will not hear me now, but the day will come when you will hear me." તમે હાલ મને નહિ. સાંભળો, પણ ભવિષ્યમાં એક દિવસ એવો જરૂર આવશે કે જ્યારે તમે મારાં વચનો સાંભળશો." ધૈર્ય એ આવા જીવાત્માઓનું મુખ્ય લક્ષણ હતું. દરેક મહાન્ આત્માનું ધૈર્ય એ લક્ષણ હોવું જોઇએ. બીજાઓ જે વિષે વિચાર કરતા હતા તે બાબતો આવા પુરૂષોએ પોતાના જીવનમાં ઉતારી. :યુનાઇટેડ સ્ટેટસના એક પ્રમુખ રૂઝવેલ્ટને તેના વિજયની ચાવી વિષે પૂછવામાં આવતાં તેણે જણાવ્યું કે જ્યારે બીજાઓ વાતો કરે છે, ત્યારે મને જે સત્ય લાગે છે. તે હું અમલમાં મૂકું છું. તેઓ પરાભવ એ શું તે સમજતા નથી. તમે ગમે તે મહાપુરૂષોના જીવનચરિત્રો વાંચો અને તમને જણાયા વગર રહેશે નહિ કે ધૈર્ય એ તેમના અનેક ગુણોના આધારભૂત સૂત્ર હતું. માટે અમુક નૈતિક

ભાવના—ઉચ્ચજીવન—ઉદ્દેશ—હૃદયમાં રાખી આસપાસના સંયોગો અથવા પરિસ્થિતિથી ડરી નહિ જતાં તેતે સંયોગોને ધૈર્યનો સદ્ગુણ ખીલવવાના સાધન તરીકે વાપરવા અને પ્રભુ તથા આત્માપર વિશ્વાસ રાખી સત્યને માર્ગે અડગ રીતે અને ધૈર્યથી ચાલવું.

પ્રકરણ ૮ મું.

પરમત સહિષ્ણુતા યાને વિશાળ દૃષ્ટિ.

(TOLERANCE.)

Seek out the way, seek it not by one road. To each temperament there is one road which seems the most desirable. But the way is not found by devotion alone, religious comtemplation alone, by ardent progress, by self sacrificing labour, by studious observation of life. None alone can take the disciple more than one step onward. All steps are necessary to make up the ladder. —Light on the Path.

માર્ગ શોધો તે એકજ રીતે શોધતા નહિ. દરેકના સ્વભાવ પ્રમાણે અમુક રીત વધારે ઇષ્ટ ગણાય. પણ તે મુમુક્ષુનો માર્ગ કેવળ ભક્તિથી, કેવળ ધ્યાનથી, કેવળ તીવ્ર અભ્યાસથી, કેવળ આત્મભોગવાળી મહેનતથી, અને કેવળ જીવનનો બારીક અભ્યાસ કરવાથી જડતો નથી. આમાંની દરેક રીત મુમુક્ષુને એક કરતાં વધારે પગથિયાં આગળ લેઇ શકે નહિ પણ જો આખી નિસરણી બનાવવી હોય તો આ બધાં પગથિયાં અગત્યનાં છે.

બધા મનુષ્યોનો એકજ વિચાર હોઇ શકેજ નહિ. મનુષ્યોનાં મન ભિન્ન પ્રકારનાં છે. મનુષ્યો જુદી જુદી રીતે ઉન્નતિ પામેલા છે. બધા મનુષ્યો ઉન્નતિક્રમના એક પગથીયાપર ઉભેલા નથી. તેઓ સર્વ ભૂતકાળમાં અને પૂર્વ જન્મોમાં અનેક જુદા જુદા અનુભવોમાં થઇ પસાર થએલા છે. જો આમ છે તો પછી બધાના વિચાર એક સરખા હોય એમ આશા રાખવી એ મનુષ્ય જાતિ સંબંધીનું અજ્ઞાન નહિ તો બીજું શું ? કહ્યું છે કેઃ—

वेदा विभिन्नाः श्रुतयो विभिन्नाः

વેદમાં પણ મતભેદ છે, અને શ્રુતિમાં પણ ભેદ છે. **मुण्डे मुण्डे मतिर्भिन्ना** દરેક મગજમાં જુદાજ પ્રકારની બુદ્ધિ હોય છે. 'અથવા કપાળે કપાળે જુદીમત' એ કહેવત પણ આ વિચારનેજ પુષ્ટિ આપે છે.

આ પ્રમાણે મનુષ્યોના વિચારોમાં જે મતભેદ જણાય છે તે ઉપયોગી છે પણ નિરર્થક નથી. કારણ કે સત્ય એટલું વિશાળ છે એટલું ભવ્ય છે, એટલી બધી અપેક્ષાવાળું છે, કે કોઇ પણ મનુષ્ય તેને સંપૂર્ણ સ્વરૂપમાં જોઇ શકે નહિ તો પછી દર્શાવી તો શું શકે ! સત્યની દરેક નવી અપેક્ષા જાણવાથી આપણા જ્ઞાનમાં વધારો થાય છે, પણ અડચણ આવતી નથી. આપણા કરતાં જુદો અભિપ્રાય ધરાવનારનું દષ્ટિબિન્દુ તપાસવાથી, અને તે જે દષ્ટિએ જુએ છે તે દષ્ટિએ જોવાથી આપણી સત્ય પારખવાની શક્તિ ખીલતી જાય છે કે જેના પ્રતાપે એક દિવસ આપણે સત્યના અમુક વિભાગને નહિ પણ સત્યને તેની સર્વ અપેક્ષાથી જોતાં શિખીશું. જેમ જેમ આપણે વધારે દષ્ટિબિન્દુથી કોઇ પણ વસ્તુને તપાસીએ છીએ, તેમ તેમ આપણને તે બાબતનું વિશેષને વિશેષ જ્ઞાન મળે છે.

જે મનુષ્યો એમ વિચાર કરે છે કે વિશ્વમાં એકજ ધર્મ, એકજ તત્ત્વવિદ્યા અને એકજ જીવનવ્યવસ્થા હોવી જોઇએ, તેઓ એવું

માનનારાના જેવા છે કે સૂર્યનો રંગ ધોળો છે, માટે જગતમાં એ-કજ રંગ હોવો જોઇએ. પણ જુદા જુદા રંગોથી જેમ કુદરતની શોભામાં વૃદ્ધિ થાય છે, તેમ સત્યની જુદી જુદી અપેક્ષાઓ સમજવાથી આપણું સત્યનું જ્ઞાન વિશાળને વિશાળ થતું જાય છે. વિવિધતા એ કુદરતી ક્રમ છે, અને તેમાં એકતા જોવી તે આત્મજ્ઞાન છે. આ કારણથીજ આ વિશ્વમાં જુદા જુદા ધર્મોની ઉત્પત્તિ થયેલી છે. તેઓ સત્યની અમુક અપેક્ષા ઉપર વિશેષ ભાર મૂકે છે. પણ સંપૂર્ણ સત્ય તો બધી અપેક્ષાઓ સમજવામાં રહેલું છે. પારસી ધર્મ પવિત્રતાને મહત્ત્વની ગણે છે, જૈન ધર્મ અહિંસાને પ્રાધાન્ય આપે છે, હિંદુ ધર્મ ભક્તિને અગત્યની માને છે; બુદ્ધધર્મ શુદ્ધ વિચારને વિશેષતા આપે છે; ખ્રીસ્તિ ધર્મ આત્મભોગમાં અધિકતા જુએ છે; ઇસ્લામધર્મ શ્રદ્ધામાંજ સર્વસ્વ આવી રહેલુ સ્વીકારે છે. આમ જુદી જુદી વિચારશ્રેણીઓ અમુક અમુક તત્ત્વને મહત્ત્વતા આપે છે. જ્યાં સુધી તેઓ તેને મહત્તા આપે છે, ત્યાં સુધી તેઓ પોતાની હદમાં રહી સહીસલામત માર્ગે વિચરે છે, પણ જ્યારે પોતાની હદ ઓ-ળંગી બીજા ધર્મની વિશેષતા નહિ સમજવાથી તેની નિંદા કરવા માંડે છે, ત્યારે જોખમ ભરેલે માર્ગે પગ મૂકે છે.

They are right when they affirm, they run into danger, when they deny.

"જ્યાં સુધી તેઓ પ્રતિપાદન કરે છે, ત્યાં સુધી તેઓ ખરા છે, પણ જ્યારે બીજાનો નિષેધ કરવા માંડે છે, ત્યારે તેઓ જોખમમાં ઉતરે છે." એ વિચાર જો દરેક ધર્મનો અનુયાયી સ્વીકારે તો ધર્મ નદીનો પ્રવાહ અત્યંત શાન્તરીતે વહેવા માંડે અને ધર્મને નામે જે ક્લેશ, કંકાસ, ખુનરેજી, વિગ્રહ થવા પામ્યા છે, તે કદાપિ થાય નહિ.

બીજાના વિચારને સહન ન કરવા અથવા બીજાના વિચારોમાં રહેલું સત્ય ન જોવું એ પરમત અસહિષ્ણુતા છે અને ભૂતકાળમાં તેથી

જે અનર્થો થયા છે, લોહી રેડાયાં છે, લાખો જીવોનો સંહાર થયો છે, તેનો જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણને વારંવાર ખેદ થાય છે. આ અસહિષ્ણુતા નાશ કરવાનો ફક્ત એકજ માર્ગ છે અને તે જ્ઞાન છે. જેમ જેમ આપણને વિશેષ જ્ઞાન થતું જાય છે, તેમ તેમ આપણને વિવિધતાની ખુબી સમજાય છે અને બીજાના વિચારોમાં સત્ય કયાં રહેલું છે, તે તરફ આપણે દૃષ્ટિ ફેરવીએ છીએ. મનુષ્યની પ્રકૃતિ જુદી હોવાથી અને મનુષ્યો ઉન્નતિક્રમના જુદાં જુદાં પગથિયાં પર ઉભેલાં હોવાથી દરેક મનુષ્યને પોતાને સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવાને પૂર્ણ અધિકાર છે. આ વિચાર લક્ષમાં રાખીનેજ એક સુફીએ કહ્યું છે કે:—**The ways to God are as many as there are breaths of the children of men.** મનુષ્યોને જેટલા શ્વાસ છે તેટલા પરમાત્મપદ પામવાના માર્ગ છે; અને શ્રીકૃષ્ણે પણ ભગવદ્‌ગીતામાં તેજ વિચારને સમર્થન કરતાં કહ્યું છે કે " મનુષ્ય જે જે રસ્તે મને મળે છે, તે તે રસ્તે હું તેને મળું છું. કારણકે સઘળા રસ્તા મારા છે." મહાન્ અશોકના શિલાલેખમાં પણ કહ્યું છે કે:—

"બીજા પંથો પર આક્ષેપ કરવો નહિ, તેમજ નિષ્કારણ તે પંથોની અપ્રતિષ્ઠા કરવી નહિ ? પણ તેથી ઉલટું જે જે કારણોને લીધે માન આપવું ઘટતું હોય તે તે કારણોસર બીજા પંથોને માન આપવું. આ રીતે વર્તવાથી બંને ધર્મને લાભ થાય છે, પોતાના ધર્મની ઉન્નતિ થાય છે અને બીજા ધર્મને ફાયદો થાય છે. હું મારા ધર્મની કીર્તિ વધારૂં છું એવું સમજીને પોતાના ધર્મ ઉપરના અતિશય રાગને લીધે બીજા ધર્મની નિંદા કરીને જે પોતાના ધર્મને માન આપે છે, તે પોતાના આવા વર્તનથી પોતાનાજ ધર્મને ભારે હાનિ પહોંચાડે છે." વળી મતાંતરોના સંબંધમાં પણ બુદ્ધ ધર્મમાં લખ્યું છે કે:—

"જે મનુષ્ય તત્ત્વજ્ઞાનની એક વિચારશ્રેણીને વળગી રહી જણાવે છે કે આ ઉત્તમોત્તમ છે, અને તેને સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણી તેનાથી

ભિન્ન એવી દરેક વિચારરૂપ પદ્ધતિને હલકી ગણે છે, તે મનુષ્યે હજુ વાદવિવાદની વૃત્તિ પર જય મેળવ્યો નથી."

જો હવે આ વાદવિવાદની વૃત્તિપર તમારે જય મેળવવો હોય, બીજા ધર્મોમાં રહેલું સત્ય જાણવું હોય, આ રીતે તમારા સત્ય સંબંધીના જ્ઞાનને વધારે વિશાળ બનાવવું હોય તો તે વિચાર શ્રેણીને તેના ભક્તો જેવા ભાવથી જુવે છે તેવા ભાવથી જોતાં શીખો. દિલસોજી વિના કોઇ પણ ધર્મ અથવા વિચારશ્રેણીનો અભ્યાસ કરવો એ તેનું અપમાન કરવા રૂપ છે. પણ જો તમે ભાવથી જોશો તો તેમાં કદાપિ નહિ અનુભવેલી સુંદરતા જોઇ શકશો, અને શા કારણથી બીજાઓને તે ધર્મ આટલો પ્રિય લાગે છે, તેનું કારણ પણ તમે સમજી શકશો.

તમારા વિચારની સરખા વિચારવાળાં પુસ્તકો નહી પણ મોટે ભાગે તમારી વિચાર શ્રેણીથી વિરૂદ્ધ લાગતી વિચારશ્રેણીઓનો અભ્યાસ કરો અને તેને માનનારાઓ કેવા દૃષ્ટિબિન્દુથી તે જુએ છે તે સમજતાં શીખો. આ રીતે તમે બહુજ વિશાળ દૃષ્ટિવાળા થતાં શીખશો. અને જેમ જેમ તમારી સત્યને સમજવાની અપેક્ષાઓ વધતી જશે તેમ તેમ તમે વધારે ઉદાર થતા જશો. કારણ કે જે સર્વ અપેક્ષાઓ સમજે છે તે સર્વજ્ઞ છે; અને સર્વજ્ઞ હોય છે તે ક્ષમાનો સાગર હોય છે. આ રીતે ઘણી અપેક્ષાઓ સમજવાથી તમારામાં ઉચ્ચ પ્રકારની ક્ષમા જાગૃત થશે.

તમારા વિચારો તમને ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ લાગતા હોય, તોપણ બીજાઓ પાસે પરાણે મનાવવાનો તમને અધિકાર નથી. દરેક આત્માને પોતાનો માર્ગ પસંદ કરવાની છૂટ છે તેમ દરેક ધર્મવાળાને પોતાના ધર્મ પ્રમાણે ચાલવાની છૂટ છે. જો તેમને એમ લાગતું હોય કે બીજાઓ અજ્ઞાનતાથી ખોટે માર્ગે જાય છે અને તમારી પાસે તેમને આપવા લાયક સારૂં જ્ઞાન છે તો તમારૂં જ્ઞાન, તમારી ઉચ્ચ ભાવના બીજાઓ સન્મુખ રજુ કરો. તમારૂં જ્ઞાન અને ભાવનાને

તેના ભવ્ય સ્વરૂપમાં દર્શાવો. બીજાઓને સમજાવવાનો, સત્ય માર્ગે લાવવાનો તમને અધિકાર છે, પણ તે તમારા વિચાર ન સ્વીકારે તો તેને ધિક્કારવાનો અધિકાર નથી. શું તમને સત્યનો ઈજારો મળ્યો છે ? શું તેને જે સત્ય જણાયું તે પ્રમાણે ચાલવાનો હક તેને નથી ? ખરેખર છેજ. અને તેથીજ વિશાળ દષ્ટિવાળા પુરૂષની ફરજ સત્ય માર્ગની ઉદ્‌ઘોષણા કરવામાંજ પર્યાપ્ત થાય છે.

એક ટુંકી લીંટી હોય, તમને તે તમારી અપેક્ષાએ ટુંકી લાગતી હોય તોપણ તેને ટુંકી કહી વખોડવાનો તમને હક્ક નથી. તમે તેની જોડે લાંબી લીટી દોરો, એટલે તેની મેળે તે ટુંકી જણાશે. તેમ તમારી પાસે વિશાળ જ્ઞાન હોય તો તે આપો, પણ જે ભલા આત્માઓ પોતાની ટુંકી લીંટીથી સંતોષ માને છે, તેમના તરફ દ્વેષથી જોતાં નહિ. કારણકે તે ટુંકો લીંટી પણ વિશ્વવ્યવસ્થા પ્રમાણે તેમને ઉપયોગી હોવાથીજ તેમને મળેલી છે, અને તેમની પાસે છે.

આપણે આ બાબત એક ટુંક દષ્ટાંત લેઇ વિચારીએ. સુરતમાં એક ઝવેરી હતો, જેનું નામ વીરચંદ્ર હતું અને તે પોતાની પાછળ એક સ્ત્રી અને પુત્ર મૂકી મરી ગયો. તેના મરણ પછી ઘરની વસ્તુઓની શોધખોળ કરતાં એક પોટકું તેની સ્ત્રીને હાથ લાગ્યું. તેમાં હીરાનાં કરચીયાં જેવું કાંઇ માલમ પડયું. તેમાં શું છે, તે જાણવાને તેણે પોતાના પુત્રને તેના મામા રાયચંદ્રને ઘેર મોકલ્યો. રાયચંદ્ર પણ ઝવેરાતમાં બહુ નિપુણ હતો. તેણે પોટકું જોયું તો તેમાં કાચના કકડા માલુમ પડયા પણ તેણે આ પ્રમાણે વિચાર્યું; જો હું મારા ભાણેજને કહીશ કે આ કાચના કકડા છે, તો મારો ભાણેજ એમ વિચારશે કે મામાની દાનત બગડી છે, માટે હું તેને આ વ્યાપારમાં નાખું કે જેથી તે વ્યાપારમાં નિપુણ થવાથી પોતાની મેળે તેની કિંમત સમજી શકે. આવી ભાવનાથી તેણે ભાણેજને કહ્યું "ભાઇ આની કીમત હાલ આવે તેમ નથી. માટે તેને રાખી મૂકજે, જ્યારે ભાવ સારા થશે ત્યારે આપણે વેચવાનો વિચાર કરીશું. હાલતો તું મારી સાથે

આ ઝવેરાતના વ્યાપારમાં પડ." ભાણેજ તે ઉપરથી વ્યાપારમાં જોડાયેા, અને તેની બુદ્ધિ કુશાગ્ર હોવાથી થેાડા સમયમાં તે પેાતાના મામાને પણ ટક્કર મારે તેવેા ઝવેરાતમાં કુશળ થયેા. મામાએ એક દહાડેા અવસર વિચારી કહ્યું " ભાઇ, પેલા હીરા લાવ, હવે ભાવ સારા આવે છે. " પેલેા ભાણેજ ઘેર ગયેા અને પેાટકું છેાડી જાતે જોતાં જણાયું કે આતેા કાચના કકડા છે, તેથી તેણે તરતજ ફેંકી દીધા.

આ યુક્તિ દરેક ધર્મ ગુરૂએ અને ધર્મના ઉપદેશકે સ્મરણમાં રાખવા યેાગ્ય છે. તમે સારૂં બતાવેા એટલે નરસાનેા તે ત્યાગ કરશે. પણ અમુક વસ્તુ અશુભ હેાવાથી અને તેની નિંદા કરવાથી કદાપિ કેાઇ તે તજી દેશે નહિ.

જગતમાં અશુભ છેજ નહિ. જે તમને અશુભ લાગે છે તે અપ્રકટ શુભ છે. આપણે એક કાચું ફળ લેઇએ, હવે તે કાચા ફળને નિન્દવાનેા આપણને અધિકાર નથી. કારણ જે આજ કાચું છે તે કાલે પાકું થશે; તેમાંથી કચાસ ચાલી જશે. એટલે તેનું પાકાપણું પ્રકટ થશે. તેમ કેાઇ મનુષ્યમાં દેાષ જણાય તેા વિચારવું કે તે દેાષ એ ક્ષણિક છે, ઉપાધિને લગતેા છે, માટે તે ચાલ્યેા જશે, પણ અંદર રહેલેા આત્મા અને તેના ગુણ એ શાશ્વત હેાવાથી સદાકાળને માટે ટકશે. માટે મનુષ્યેાના સદ્‌ગુણેા તરફ જુએા, પુસ્તકમાં રહેલી ખુબીએા નિહાળેા, દરેક સંજોગમાં રહેલું શુભ ફળ તપાસેા; કારણકે તેજ આત્માને લગતી વસ્તુએા છે, અને તેજ ટકી શકશે. જેમ જેમ તમે કેાઈ મનુષ્યના સદ્‌ગુણેા જોઈ શકેા છેા, તેમ તેમ તમે મન અને શરીરદ્વારા પેાતાની શક્તિએા પ્રકટ કરતા આત્માને જોઈ શકેા છેા. દેાષેા તે તેા સૂર્યને આવરણ કરનારાં વાદળાં છે. જેમ સૂર્ય વધારે પ્રકાશે છે, તેમ વાદળાંને ભેદી નાંખે છે, અને વાદળાં વિલય પામે છે, તેમ આત્માની શક્તિએા વિશેષ પ્રકટ થતાં સર્વ દેાષ સ્વયમેવ નાશ પામી જાય છે. માટે દરેક આત્મામાં તમે પ્રકટ થયેલા અને થતા ગુણેા તરફ દષ્ટિ કરેા; અને દરેક ધર્મમાં પણ રહેલી સત્યની અપેક્ષા

મજવા પ્રયત્ન કરો; કારણકે તે સત્યની અપેક્ષાને લીધેજ દરેક ધર્મ
ો રહેલો છે. માટે સત્યની અપેક્ષા ખાતર અને તેને પાળનારી
ક્તિઓના આત્મામાં રહેલા અસંખ્ય ગુણો ખાતર હે પ્રિય બંધુઓ!
આપને વિનંતિ કરૂં છું કે તમારા મુખમાંથી–તમારા વિચારમાંથી
સ્તિક, મ્લેચ્છ, કાફર, દુર્વન્દસ, યવન, મિથ્યાત્વી, નિન્હવ એવા
ને તદ્દન ન છાજતા શબ્દોને દેશવટો દો, કારણ કે બધા મનુષ્યો
તા પરમાત્માઓ છે, (All are Gods in the making).
વા શબ્દો બોલીને અને બીજા ધર્મ પાળનારા તરફ દ્વેષના વિચાર
ને આપણે એક બીજાની વચ્ચે દિવાલ ખડી કરીએ છીએ–જે
વાલ આપણને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં ખાસ અડચણરૂપ
ય છે.

ઘણા ધર્મવાળાઓ, અને જૂદી જૂદી વિચારશ્રેણીઓના ઉપા-
કો એમ જણાવે છે કે જેનું વચન યુક્તિયુક્ત (Reasonable)
ય તે સ્વીકારવાને અમે તૈયાર છીએ; છતાં તેમના હૃદયને પૂછશો તો
ણાશે કે તેઓ પોતાના ધર્મનેજ સાચો માને છે, અને બીજા બધા
ર્મને અસત્ય માને છે. પણ શું તેમને ત્યાં સત્યનો ઇજારો છે?
ઇએ સત્યનો ઇજારો લીધો નથી. અને લેઇ પણ શકે નહિ. નાની
સ્તુઓના ઇજારા લઇ શકાય, કોઇ મીણબતીનો ઇજારો લે તો કોઇ
ળાનો ઇજારો લે, પણ કોઇએ હવાનો ઇજારો લીધો સાંભળ્યો છે?
વસ્તુઓ એટલી મોટી અને સર્વવ્યાપી છે કે કોઇ અમુક વ્યક્તિના
બામાં આવી શકે નહિ, તેમ સત્ય પણ એટલું ભવ્ય અને વિશાળ, ગં-
ર અને જુદી જૂદી અપેક્ષાવાળું છે કે હજારો મનુષ્યો જૂદી જૂદી રીતે તે
વે છતાં તેઓ પરમ અખંડ સત્યરૂપી સમુદ્રનું એક બિન્દુજ દર્શાવી
. જ્યાં સ્થિતિ આવી છે, ત્યાં પછી કોણ એમ કહી શકે કે
મેજ ખરા અને બીજા બધા ધર્મ ખોટા. કોઇ ધર્મ ખોટો નથી.
ધામાં સત્યની અમુક અમુક અપેક્ષાઓ રહેલી છે અને એ બધી
પેક્ષાઓ ભેગી કરવામાં આવે તો પરમ સત્યની કાંઇક ઝાંખી

આપણે પામી શકીએ. તો પછી નજીવા વિચારોના મતભેદો માટે લડવું, વાદવિવાદ કરવો, બીજા પર દ્વેષ કરવો એ અજ્ઞાનતા નહિ તો બીજું શું ? ખરેખર એ અજ્ઞાનતા બહુ દયા પાત્ર છે, ત્યારે હવે કરવું શું ?

કોઇ તમને તમારો ધર્મ છોડવાનું કહેતું નથી, કોઈ તમને માન્યતાઓ ત્યજવાનું ફરમાવતું નથી. જે કાંઈ કહેવામાં આવે છે, તે એટલુંજ કે બીજા ધર્મોમાં પણ સત્યની જૂદી જૂદી અપેક્ષાઓ રહેલી છે; બીજી વિચાર શ્રેણીઓમાં પણ સત્યના જૂદા જૂદા દૃષ્ટિ બિન્દુઓ આવેલા છે. માટે તેમનો તિરસ્કાર ન કરતાં તેમની અપેક્ષાઓ શત્રુભાવે નહિ પણ મિત્રભાવે સમજતાં શિખો; આથી તમારી સત્યની વ્યાખ્યા વિશાળ થશે, અને તમારૂં વિચારક્ષેત્ર પણ બહોળું થશે. જૂદા જૂદા મહાન પુરૂષો જુદી જુદી રીતે એકજ સત્યને કથી ગયા છે, તેથી ગેરલાભ નહિ પણ લાભજ છે, માટે તે લાભથી આનંદ માનો, અને કોઇ પણ વિચારશ્રેણિની અવગણના કરતાં પહેલાં ખુબ વિચાર કરો. તેમાં રહેલા ગુણો તપાસો એટલે તમે તેની નિંદા કરવાનું ભૂલી જશો, અને તમે એક ડાઘ વાસ્તે આખી શેત્રંજીને ફેંકી દેતા હતા તેવી ભૂલ કરશો નહિ. કારણકે ડાઘો એ શેત્રંજીનો સ્વભાવિક ગુણ નથી, પણ બહારથી આવેલો છે. માટે તે ચાલ્યો જશે, પણ તે ડાઘા ખાતર જો તમે શેત્રંજીનો તિરસ્કાર કર્યો હોત તો તે શેત્રંજીમાં ચિતરેલાં અનેક ચિત્રો જોવાનો અને જમીન પર તેને પાથરવાનો લાભ ગુમાવત; માટે કદાચ કોઇ સ્થળે તમને દોષ જણાય તો તે ઉપર લક્ષ નહિ આપતાં તેમાં રહેલા અનેક ગુણો તરફ નજર કરો અને વિશાળ હૃદયના બનો. મારૂં તે સારૂં નહિ માનતાં સારૂં તે મારૂં ગણતાં શિખો, અને ઉદાર અને વિશાળ દૃષ્ટિથી જગતના ધર્મો તથા મનુષ્યો તરફ જુઓ, કારણ કે તે રીતે જોવામાં તમે સત્યની અને પ્રભુની સમીપ આવશો; તેવો સમય સર્વને વાસ્તે સમીપ આવે, અને અસહિષ્ણુતાથી ઉત્પન્ન થતા

વેર વિરોધનો જલ્દી અંત આવે એવી ભાવના સહિત આ વિષયને લગતું એક ઉત્તમ કાવ્ય આપી પ્રસ્તુત લેખ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે.

Let there be many windows in your soul,
That all the glory of the universe,
May beautify it. Nor the narrow pane
Of one poor creed can catch the radiant rays,
That shine from countless sources, Tear away
The blinds of superstition; let the light pour
Through fair windows, broad as truth itself,
And high as heaven.........And your heart
Shall turn to truth and goodness as the plant
Turn to the sun.........Be not afraid
To thrust aside half truths and grasp the whole.

વિશ્વનો પ્રકાશ તમારા આત્માને સુંદર બનાવે તેટલા માટે તમારા આત્માને વાસ્તે પ્રકાશ આવનારી અનેક બારીઓ રાખો. અસંખ્ય સ્થળોમાંથી પ્રકાશતા તેજોમય કિરણો ગ્રહણ કરવાને એક અમુક પંથરૂપી કાચ સમર્થ નથી. ખોટી ભ્રાન્તિઓના પડદાઓને ચીરી નાંખો. સત્ય જેટલી વિશાળ અને સ્વર્ગ જેટલી ઉંચી સુંદર બારીઓ દ્વારા પ્રકાશને અંદર આવવા દો; અને જેવી રીતે એક છોડવો સૂર્ય તરફ વળે છે, તેમ તમારૂં હૃદય સત્યની અભિમુખ સ્વયમેવ થઇ જશે. અર્ધ સત્યનો (અમુક અપેક્ષાવાળા સત્યનો) ત્યાગ કરી સંપૂર્ણ (સર્વ અપેક્ષાવાળું) સત્ય ગ્રહણ કરતાં જરા પણ ગભરાતા નહિ.

પ્રકરણ ૯ મું.

કર્મ યોગનો વિજય.

આ કાળ કાર્ય કરનાર માટે છે. દુનિયા હાલ કર્મયોગને માન આપે છે, કારણ કે તેજ માણસ આગળ વધવાને સરજાએલો છે. તે એવાં કામ કરે છે કે જેથી લોકો તેના ઉપર પૂજ્ય ભાવની લાગણીથી જુએછે. ઇ. ઇ. પુરીન્ટન નામનો વિચારક લખે છે કે:

Health attends tht man who acts, Wisdom leads him, Hope frees him, Joy helps him, Power moves him, Progress marks him, Fame follows him, Wealth rewards him, Love chooses him, Fate obeys him, God blesses him and Immortality crowns him.

કાર્ય કરનારને તંદુરસ્તી મળે છે, જ્ઞાન તેને દોરે છે, આશા તેને સ્વતંત્ર બનાવે છે, આનંદ મદદ કરે છે, શક્તિ ચલાવે છે, પ્રગતિ તેને શોધી કાઢે છે, કીર્તિ તેને અનુસરે છે, ધન તેને ભેટે છે, પ્રેમ તેને પસંદ કરે છે, નશીબ તેની આજ્ઞા પાળે છે, ઈશ્વર તેને આશિસ આપે છે, અને અમરપણાનો મુકુટ તેને શિર મૂકાય છે.

હિંદ વિચારમાં પડી કર્મયોગ ભૂલી ગયો છે. આપણે ત્યાં ભાવનાવાદીઓ અનેક છે. ભાવનાવાદનો હું માનનાર છું; અને કોઇ પણ કાર્ય કાર્યરૂપે પ્રકટ થાય તે પૂર્વે તત્સંબંધી ભાવનાઓ થવી જોઇએ એ પણ હું કબુલ કરૂં છું. પણ ભાવનાઓને જીવન પર્યન્ત ભાવના રૂપે જ રહેવા દેવી અને આળસમાં સમય પસાર કરવો, એ અનર્થ દૂર કરવાની જરૂર છે. મનુષ્ય માત્ર અમુક વિચાર અથવા વિચાર શ્રેણીનો આશ્રય લઇ અમુક નિર્ણય પર આવે છે, પણ તે નિર્ણયપર

આવ્યા પછી તે નિર્ણયને અમલમાં મૂકવાનું કામ આવે છે, તે વખતે પાછા બધા વિચારો અને મુદ્દાઓ ચર્ચા કરવા, અને એક પણ પગલું ન ભરવું એવી રીત ઘણા પુરૂષોમાં જોવામાં આવે છે. તેઓનું જીવન આ રીતે અફળ જાય છે.

પણ પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન કાળના મોટા માનવીઓ સંયોગોને વશ નહિ થતાં, સંયોગોને દોરે છે, ઇતિહાસ ઉત્પન્ન કરે છે અને ભવિષ્યને રચે છે. તેઓ પોતાના કર્ત્તવ્ય સામે દૃષ્ટિ રાખેછે અને ભૂતકાળની રૂઢીઓ, અથવા ચાલી આવેલા રીવાજો, અથવા ખોટા ડોળની બીલકુલ દરકાર કરતાં નથી. આવા કર્મયોગીઓમાં શ્રદ્ધા, તાત્કાલિક નિર્ણય પર આવવા જેટલું મનોબળ, દીર્ઘદર્શિતા અને સંકલ્પબળ, અપૂર્વ ઉત્સાહ અને બધી શક્તિઓને એક સાધ્યબિન્દુપર એકાગ્ર કરવાનું આત્મવીર્ય અસાધારણ પ્રમાણમાં હોય છે. આ બધા ગુણો ક્વચિત જ એક વ્યક્તિમાં જોવામાં આવે છે. તેવી વ્યક્તિઓ દુનિયામાં યશ મેળવે છે, અને દુનિયા ઉપર રહેવા છતાં પૃથ્વીના દેવો (ભૂદેવ) નું કામ કરે છે.

આત્માની શક્તિઓ અનંત છે. તે શક્તિઓનો ઘણો નજીવો ભાગ આપણા જીવનમાં પ્રકટ થયો છે. વિશેષ ભાગ પ્રકટ કરવાને કાર્ય કરવા જેવો બીજો એક પણ ઉમદા માર્ગ નથી.

કાર્ય કરવાથી ઉપર જણાવેલા ગુણો અને સાધનો--કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાયછે, તે હવે આપણે એક પછી એક વિચારીએ.

કાર્ય કરનારને તંદુરસ્તી મળે છે. જેનામાં નવું કામ આરંભવાની શકિત નથી તે કેવળ માંદલો છે. રોગ આળસુ શરીરપર હલ્લો કરે છે. રોગના જંતુઓ પણ શરીરના નકામા પડી રહેલા પરમાણુઓને અસર કરે છે. દરેક માંદો મનુષ્ય મરવાજ પડયો છે; અને જેનામાં જીવનશક્તિ છે તે કદાપિ માંદો હોઇ શકેજ નહિ. પગથી તે માથા સુધી જે માણસના શરીરના અવયવો કામ કરી રહ્યા

છે, તેના શરીરમાં રોગના જંતુઓ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ. આપણે આપણા મકાનમાં ભાજીપાલો રહેવા દઇએ, અને પછી માંખો અથવા ઉંદરો આપણને હેરાન કરે તો પછી તે માટે બડબડવાનો આપણને શો અધિકાર છે?

ડાહ્યો મનુષ્ય તો આપણને એમજ કહે કે. "કચરો સાફ કરો નહિ તો માંખીઓ આવશે." તેમ જો શરીરમાંથી પણ કચરો સાફ કરવામાં ન આવે તો ત્યાં પણ અનેક રોગના જંતુઓ આવી વાસ કરે તેમાં આશ્ચર્ય શું? માટે રોગને તમારા શરીરમાં સ્થાન ન આપવું હોય તો કાર્ય કરવા માંડો. આલસુ બેસી રહી શરીરને રોગી બનાવવું અને પછી રોગ દૂર કરવા તેમાં દવાઓ રેડવી, તેના કરતાં શરીરને કસી-મહેનત આપી રોગને સ્થાન ન આપવું એજ ઉત્તમ માર્ગ છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી અનેક રોગો ઉદ્‌ભવે છે. માટે ઓછું ખાઓ અને વધારે કસરત કરો. જ્યારે જ્યારે ખુલ્લી હવામાં રહેવાનો પ્રસંગ મળે ત્યારે ઉંડા શ્વાસ લો. દીર્ઘશ્વાસના લાભ આપણા પૂર્વજોથી અજ્ઞાત ન હતા. જીવનનો ઉદ્દેશ સમજો અને તે તમારો ઉદ્દેશ સિદ્ધ કરવાને કેવા શરીરબલની અપેક્ષા છે, તેનો ખ્યાલ લાવો. તમારા પોતાના અંતરબળમાં વિશ્વાસ રાખો. જો અતરના ખરા બળનો તમને ખ્યાલ હશે તો તે જરૂર શરીર દ્વારા પ્રકટ થયા વિના રહેશે નહિ. શરીરબળ મેળવવા ઇચ્છનારે કુદરતનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. તેણે પક્ષીઓ, વૃક્ષો અને તારાઓનું નિરીક્ષણ કરવું જોઇએ; અને તેમના જેવા નીખાલસ દીલના બનવું જોઇએ. ડાક્ટરો અને વૈદ્યોએ અસાધ્ય કહી જેમની જીંદગીના સંબંધમાં હાથ ખંખેર્યા હોય છે, તેવામાંથી પણ કેટલાક જીવવાની દૃઢ ઇચ્છાથી અને તંદુરસ્તી મેળવવા માટે કામ કરવાથી જીવતા થયા છે. જે મનુષ્ય કોઇ પણ શારીરિક કામ કરે છે, અને તેમાં રસ લે છે, તેનું શરીર અજાણતાં પણ ખીલતું જાય છે. આ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે કોઈ પણ જાતનું શારીરિક કામ તંદુરસ્તીને માટે આવશ્યક છે. જેઓને મગજ સાથે મોટે ભાગે કામ

કરવાનું છે, તેઓએ તો આ બાબત ખાસ લક્ષમાં રાખવી. નહિ તો પાતળા પગ પર મોટું માથું ટકી શકશે નહિ.

કામ કરનારને જ્ઞાન દોરે છે. કોઇ પણ પુસ્તકમાં જ્ઞાન નથી. પુસ્તક એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સાધન છે. મનુષ્ય કામ કરતાં જે કાંઈ શીખ્યો હોય તેનો પડઘો માત્ર પુસ્તકમાં છે. માટે પડઘાનો ત્યાગ કરી પડઘાને ઉત્પન્ન કરનાર મૂળ વસ્તુ તરફ જાઓ. મન એ કેવળ સ્મરણ શક્તિની પેટી નથી; પણ તે વીજળીની પેટી છે, જેમાંથી પ્રવાહ ચારે બાજુએ વહેવો જોઇએ. " ભણ્યા પણ ગણ્યા નહિ " એ પ્રચલિત કહેવત–ભણેલા પણ કાર્ય કરવામાં પછાત મનુષ્યોને લાગુ પડે છે. જ્યારે કેળવાયેલા પુરૂષો બેસી રહે છે, ત્યારે અભણ પણ બહાદૂર યુવકો દરેક પ્રવૃત્તિમાં વિજયવંત થતા નજરે પડે છે. પુસ્તકોના અભ્યાસ પછી જ્યારે આપણે જીવનયુદ્ધમાં ઉતરીએ છીએ, જુદા જુદા પુરૂષોના સંબંધમાં આવીએ છીએ, અમુક યોજનાઓને કાઢીએ છીએ, અને તે યોજનાઓને અમલમાં મૂકવા આપણો બધો પુરૂષાર્થ વાપરીએ છીએ, ત્યારેજ ખરી કેળવણી મળે છે. કોઇ કહેશે કે, આપણી ભૂલ થઇ તો ? આપણે તે પ્રમાણિકપણે કરી છે. આપણને દુઃખ પડે તો ? આપણે તેથી બહાદૂર બનીશું. આપણે આફતમાં આવી પડયા તો ? આપણે આપણા અંતઃકરણનો માર્ગ સ્વીકાર્યો છે અને કદાચ આપણા વૈભવનો વિનાશ થાય, છતાં આપણા સિદ્ધાંતો અમર થાય છે.

જે મનુષ્ય ભૂલોથી ડરે છે, તે કદાપિ જીવનપથમાં આગળ વધી શકતો નથી. મનુષ્ય ભૂલો કરતાં કરતાંજ આગળ વધે છે. બાળક પડે છે, આખડે છે, છતાં ચાલતાં શીખે છે. વિદ્યાર્થીઓ વાંચવામાં લખવામાં ગણવામાં અનેક ભૂલો કરે છે, પણ તે ભૂલોને સુધારી આગળ વધે છે. આ માર્ગ ખરો કે પેલો માર્ગ ખરો એ બેનો નિશ્ચય કરવામાં જે દિવસો, મહિનાઓ, અને વર્ષો ગુમાવી દે છે, તે કદાપિ પ્રગતિ કરી શકતો નથી. તેનું જીવિત અફળ થાય છે. પૂર્ણ

વિચાર કરી, આગળ પાછળની પરિસ્થિતિ તપાસી અમુક નિર્ણયપર આવો, અને પછી તે માર્ગે બેધડક ચાલો. જો તમે ખરો માર્ગ પસંદ કર્યો હશે તો તમને તમારા જીવનમાં તેથી નવો ઉત્સાહ આવશે. પણ કદાચ માર્ગની પસંદગીમાં તમે ભૂલ કરી હશે તો તેથી તમને દુઃખ થશે, પણ એ દુઃખકર અનુભવના અંતે તમે વિશેષ જ્ઞાન સહિત સીધે માર્ગે ચાલવાને કટિબદ્ધ થશો, પણ બેસી રહેશો તો તમે કદી પણ આગળ વધી શકશો નહી,

કાર્ય કરનારને આશા સ્વતંત્ર બનાવે છે. મરઘીનું બચ્ચું બીકણુ હોય છે, ત્યારે ગરૂડનું બચ્ચું બહાદુર માલમ પડે છે, આનું કારણ શું? ગરૂડને પોતાની પાંખોના બળનું ભાન હોય છે, અને પોતાના કાર્યથી તે ભય ઉપર જય મેળવે છે અને મરઘીએ કદાપિ પોતાની પાંખોનું બળ માપેલું નહિ હોવાથી, ભય આવતાં તે કુદે છે, અથવા તો પાંખો ફફડાવ્યા કરે છે. ઘણા મનુષ્યો, અને લગભગ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કાપી નાંખેલી પાંખોવાળાં પક્ષીઓ જેવા હોય છે. સ્વતંત્ર કામ કરવાનુ તેઓ જાણુતા નથી, તેથી તેઓ નિરંતર ડરતા રહે છે. ગરીબાઇ, મંદવાડ, શત્રુતા, ઘડપણ, એકાંત, અંધકાર, શોક અને લોકચર્ચા વગેરે એવી અનેક બાબતોથી તેઓ બ્હીતા રહે છે. કામ કરવાની અશક્તિ એજ ભય છે, અને જેથી આપણે ડરીએ છીએ, તે આગળ આવી ઉભું રહે છે. આશાઓ પતંગીઆ અને ચંડોળ પક્ષી જેવી છે, જે આપણુને ગગનવિહારી બનાવે છે; ત્યારે ભય એ મનના કાનખજુરા જેવા છે, જે અંદર દાખલ થઇ મનુષ્યને ફોલી ખાય છે. આપણી આંતર પ્રેરણાઓ આપણુને દોરે તે પ્રમાણે વર્તવામાં આશા આપણુને આગળ વધારે છે, ત્યારે ભયથી આપણે આળસુ થઇ બેસી રહી છીએ. જો કોઇ મનુષ્ય નિરાશ થઇ ગયો હોય તો તેને, આપણે "સુસ્ત" કહેવો જોઇએ. આથી તે આપણાપર ગુસ્સે થશે, અને ગુસ્સાથી પણ તેનામાં કાર્ય કરવાનો ઉત્સાહ આવશે.

કાર્ય કરનારને આનંદ મદદ કરે છે—નિરાશાવાદી નિરંતર

વિચારેા કર્યા કરે છે. પણ તેને અમલમાં મૂકી શકતેા નથી. જીવન એ એક જાતની ભવ્ય રમત છે. અને જે મનુષ્ય તે રમતને સમજે છે અને રમે છે, તે હમેશાં જીત મેળવવાની આશા રાખે છે. કાર્યના ફળની પ્રાપ્તિથી આપણે આનંદ પ્રાપ્ત કરીએ, તે તેા જૂદી વાત છે. પણ કાર્ય કરવામાં જે આનંદ છે, તે અપૂર્વ છે. નિર્બળ મનુષ્યની ભાવના હૃદયમાં ઉદ્ભવી ત્યાંજ વિરામ પામે છે, પણ સબળ મનુષ્ય ભાવના સમજી, તે ભાવનાને સિદ્ધ કરવામાં સાધનેાનેા આશ્રય લે છે. અને વ્હેલેા મેાડેા તે ભાવનાને સાકાર બનાવે છે. કાંઇ પણ કામ માથે લેતા પહેલાં તમારે તે કરવા યેાગ્ય છે કે નહિ તેનેા પ્રથમ વિચાર કરેા. અમુક કામ કર્તવ્ય છે, એવેા નિશ્ચય કર્યા પછી તે કરવા માંડેા, તે કામને બેાજારૂપ નહિ ગણતાં તેને રમતરૂપ બનાવેા, તે કામના ગુલામ બનવાને બદલે તેના સ્વામી બનેા, કટાણું મેાં કરી કામ હાથ ધરવાને બદલે રાજી ખુશીથી, પ્રસન્ન વદને, અને હૃદયના ઉત્સાહથી તે કામ ઉપાડેા, આથી તે કામ વધારે સારૂ થશે એટલુંજ નહિ પણ તે કામને અંતે તમે થાકી જવાને બદલે વધારે ઉત્સાહી જણાશેા, અને તમે કામ સારી રીતે કરી શકયા છેા, એ વિચારથી તમારા હૃદયમાં ખરેા આનંદઉદ્ભવશે.

કાર્ય કરનારને શક્તિ ચલાવે છે—માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પ્રયેાગેા કરી એમ જણાવે છે કે સામાન્ય મનુષ્યેા પેાતાના મગજની શક્તિનેા ઘણેા અલ્પ ભાગ ઉપયેાગમાં લે છે, બાકીનેા મેાટેા ભાગ વપરાશ વગર દબાઇ રહે છે. આનું કારણ એ છે કે સ્વતંત્ર વિચાર કરવાનેા શ્રમ ઘણા ઓછા મનુષ્યેા લે છે.

જ્યાં સ્વતંત્ર વિચાર નથી ત્યાં મગજના નવા તંતુઓ ઓછા ઉપયેાગમાં આવે છે. જેનામાં સ્વતંત્ર વિચાર કરવાની શક્તિ છે તેજ સ્વતંત્ર કામ હાથ ધરી શકે છે. જે મનુષ્યેાએ નવેા વિચાર મગજમાં ઉત્પન્ન કર્યો છે, તેની કીંમત સમજ્યા છે, તેને પેાતાના જીવનમાં વણ્યેા છે, તે પ્રમાણે વર્ત્યા છે, અને તેને સાબીત કરી આપી દુનિ-

ચાનું ધ્યાન પોતાના તરફ ખેંચ્યું છે, તેવાજ મનુષ્યોએ નવી શોધો કરી છે, દયાની અને પરોપકારની સંસ્થાઓ સ્થાપી છે અને સામાન્ય મનુષ્યોના કલ્પનામાં પણ ન આવે તેવાં મહાભારત કામો ઉપાડયાં છે. બાળપણમાં કે યુવાવસ્થામાં અનેક યોજના નજર આગળ તરે છે, પણ જ્યાં મનુષ્ય સંસારની ધડમથલમાં પડે છે, અને દરરોજના જીવનનાં કામોમાં મગ્ન થાય છે, ત્યાં તેની ભાવનાઓ, કલ્પનાઓ, અને યોજનાઓ એક પછી એક અદસ્ય થવા લાગે છે. બધી શક્તિઓ કામ કરવાથીજ ખીલે છે. ઘણા મનુષ્યોને પોતાની શક્તિનું ભાન હોતું નથી. પ્રસંગ આવ્યે શક્તિ બહાર આવે છે. ત્યારેજ તેમને લાગે છે કે તેમનામાં અમુક શક્તિ વિદ્યમાન હતી. પ્રિય વાચક બંધુઓ ! તમારામાં કેટલી શક્તિઓ ગુપ્ત પડી હશે તેનો તમને કયાં ખ્યાલ છે? માટે હવે જો તમને કોઇ ઉચ્ચ ભાવના, અથવા આંતર પ્રેરણા થાય તો તે પ્રમાણે વર્તવા માંડજો. કદાચ પરિણામે તમને ભૂલ જણાય તો પણ ડરવા જેવું કશું નથી. તમારા મગજમાં અમુક નવું કેન્દ્ર જાગૃત થયું છે, અને જેમ જેમ તમે તે કેન્દ્રને ખીલવતા જશો તેમ તેમ તેની શક્તિ એટલી બધી વધી જશે કે તમને પોતાને પણ કોઇક વાર આશ્ચર્ય થશે; માટે ડર રાખ્યા સિવાય તમારી ઉચ્ચ ભાવનાને કાર્યમાં મૂકો.

કાર્ય કરનારને પ્રગતિ શોધી કાઢે છે—ઘણા મનુષ્યો કેવળ ઇચ્છા માત્રથી તાલેવર, તંદુરસ્ત અને સુખી થવા ઇચ્છે છે, પણ આ એક મોટી ભ્રાન્તિ છે. શું ચિત્રકારને કેવળ ચિત્રપટથી ચાલશે ! તે પ્રમાણે ચારિત્રના ચિત્રકારે અમુક પ્રકારનું મનનું વલણ રાખવું પણ તે ઉપર ધારેલું ચિત્ર પાડવાને સખ્ત મહેનત કરવાની જરૂર છે. પણ વિચારકો, લેખકો, ભાવનાવાદીઓ કોઇ પણ જાતનો શ્રમ લીધા સિવાય અમુક ફળ મેળવવાની સ્પૃહા રાખે છે. તેઓ ભુલી જાય છે કે દુનિયાના બધા મોટા પુરૂષો કાર્ય કરનારાઓ હતા. કોઇને છટાદાર ભાષણદ્વારા મળતી કીર્તિ જોઈ તમારા મનમાં તેવું ભાષણ કરવાની

રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે; પણુ તે ભાષણુ તૈયાર કરતાં, તેને સારૂં જોઇતું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં તે વક્તાએ લીધેલો શ્રમ લેવા શું તમે તૈયાર છો? તમે ફળની ઇચ્છા રાખો છો, પણુ તે ફળ પ્રાપ્તિને વાસ્તે કરવો જોઇતો પુરૂષાર્થ કરવા આંચકો ખાઓ છો. હવામા ઉડનારાં સાધનો એ રાઇટ (Wright) ભાઇઓના અથાક પરિશ્રમને આભારી છે. લોકો તેમની મશ્કરી કરતા હતા. તેમના વ્યર્થ પ્રયત્ન માટે તેમની નિંદા કરતા હતા. ત્યારે પણુ તેઓ તો નવીન શોધ પાછળજ લાગેલા હતા. છેવટે તેમને કામમાં જય મળ્યો. તમે જગતના કોઇ પણુ પ્રસિદ્ધ પુરૂષને તેની મહત્તાનું કારણુ પૂછશો તો તે તમને બેધડક કહેશે કે "I did more than was expected of me" "લોકો મારી પાસેથી જે જે કામની આશા રાખતા હતા, તેના કરતાં વધારે કામ કર્યું છે"

કાર્ય કરનારને કીર્તિ વરે છે. કીર્તિની પાછળ જવું એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે, એમ આ લેખકના કહેવાનો આશય નથી. ઘણીવાર તો તે આગળ વધવામાં અંતરાય રૂપ થાય છે. પણુ જે બાળ જીવાત્માઓ કીર્તિની ખાતર જ કામ કરવા પ્રેરાય એવા હોય છે, તેમને કીર્તિનું રમકડું કામ કરવામાં ઘણું ઉત્સાહ પ્રેરક નીવડે છે. દુનિયાના પ્રસિદ્ધ પુરૂષોનાં જીવન વાંચો. બીજાઓ જ્યારે આળસુ બેસી રહેતા, ત્યારે તેઓ કાંઇને કાંઇ કામ કરતા હતા. તેઓ પોતાની અને જગતની સ્થિતિમાં પોતાના પુરૂષાર્થથી સુધારો કર્યા જ કરતા હતા. વિઘ્નો આવવા છતાં તેઓ પોતાના નિશ્ચયમાં કદી ડગ્યા ન હતા. કીર્તિ એ મનુષ્યના આત્મનિશ્ચયનો પડઘો છે. જેમણે જીવનમાં કાંઇક દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી છે, અને દુઃખો અને વિઘ્નો વચ્ચે તે પ્રતિજ્ઞાને જેઓ વળગી રહ્યા છે, તેઓના કંઠમાં કીર્તિદેવી વ્હેલી મોડી વરમાળા આરોપણુ કર્યા વગર રહેતી નથી.

કાર્ય કરનારને ધનની પ્રાપ્તિ થાય છે. જે મનુષ્ય જગતની જરૂરીઆતો જુએ છે, અને તે પુરી પાડવાનાં સાધનો શોધી કાઢે

છે, તેઓને ધનાઢ્ય કોટિમાં આવતાં વાર લાગતી નથી. શોધકોએ જ ટેલીફોન, ટેલીગ્રામ, સીવવાના સંચા, અનેક પ્રકારનાં યંત્રો વગેરે શોધી કાઢયાં, લોકોને બતાવ્યાં, તેઓએ લોકોની જરૂરીઆતો જોઈ અને તે પુરી પાડનારાં સાધનો આપી ધન એકઠું કર્યું.

શોધકો કલ્પના શક્તિમાં વધી જાય છે, અને કલ્પનાને અમલમાં મૂકવામાં ભગીરથ પ્રયત્ન સેવે છે.

કાર્ય કરનારને પ્રેમ પસંદ કરે છે. વીર પુરૂષોજ પ્રેમનું પાત્ર બને છે. જેઓ કાર્ય કરનારા છે, તેઓ બળવાન હોવા જોઇએ, અથવા નિરંતર કામ કરવાથી બળવાન થાય છે. અત્યારે વર પસંદ કરવામાં મનુષ્યના ધનને તપાસવામાં આવે છે, અથવા કુળને તપાસવામાં આવે છે, પણ સમય એવો આવે છે કે જ્યારે મનુષ્યનું ચારિત્ર, વિદ્યા અને પતિ થવાની શારીરિક લાયકાતજ મુખ્ય ગુણો તરીકે ગણવામાં આવશે. આળસુને વાસ્તે સ્ત્રીના હૃદયમાં સ્થાન મળશે નહિ.

કાર્ય કરનારને નશીબ આધીન થાય છે. નશીબને માથે દોષ નહિ મૂકતાં કામ કરવાનો આરંભ કરો. આગેવાનોની ઈર્ષ્યા ન કરો. ઈર્ષ્યા અજ્ઞાનથી ઉદ્‌ભવે છે. નાયકોની મહત્તાનું કારણ તપાસો. ફોનોગ્રાન વગેરેની અદ્‌ભુત શોધો કરનાર એડીસનને યાંત્રિક બળ તરફની રુચિ સ્વાભાવિક હતી પણ તેના વિજયનો મુખ્ય આધાર શ્રમ છે. તે કેટલાંક અઠવાડીયાં સુધી જુજ ખોરાકથી અને ઘણી થોડી ઉંઘથી ચલાવી લે છે. મીલ્ટન આંધળો થયો, તો તેણે આંતર ચક્ષુથી જોવાનો અભ્યાસ પાડયો. દુનિયાના મહાપુરૂષો પોતાને મળેલી કુદરતી બક્ષીસનો સદુપયોગ કરી તેને વધારે છે, અથવા તો પોતાને મળેલી ખામીઓને ઓળંગી નવી શક્તિઓ પ્રકટ કરે છે. તેઓ આ રીતે નશીબને પોતાને સ્વાધીન કરે છે.

કાર્ય કરનારને પ્રભુ આશિસ આપે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવતગીતામાં પ્રભુ તરીકે કહે છે. “ મારે આ જગતમાં કાંઇ પ્રાપ્તવ્ય કે

કર્તવ્ય નથી, છતાં હું લોકસંગ્રહાર્થે કામ કરી રહ્યો છું " તો પછી બીજાઓએ તો કામ કરવુંજ જોઇએ એ આ ઉપરથી ફલિત થાય છે. ધર્મ ગુરૂઓ જ્યારથી જુનાં પુસ્તકો વાંચવા લાગ્યા, પણ પોતાના જીવનથી અથવા કાર્યથી તે સિદ્ધાંતોની સત્યતા પુરવાર કરવા અસમર્થ થયા ત્યારથી લોકોની લાગણી ધર્મ પ્રત્યે ઓછી થવા લાગી. નિર્બળતા અને બેદરકારી એ મોટાં પાપ છે. જીવાત્માના વિકાસમાં એવો એક સમય આવે છે કે જ્યારે જડતા કરતાં સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિ વધારે સરસ ગણાય છે. આપણું કાર્ય પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરવાનું છે, ફળ પ્રભુના હાથમાં છે, પણ જે આળસુ છે તે તો તમોગુણી હોઇ છેક હલકી સ્થિતિમાં પડી રહે છે

કાર્ય કરનારને શિર અમરપણાનો મુકુટ મૂકાય છે—જગતમાં કોનું નામ અમર થાય છે ? જે બીજાઓને ખાતર આખી જીંદગી સુધી કામ કરે છે, અથવા તો અણીને પ્રસંગે મોટો ભોગ આપે છે, તેઓનાં નામ ઇતિહાસનાં પાનામાં અમર બને છે. સર ફિલિપ સીડનીએ મરણ કાંઠે પોતાને પાણીની જરૂર હોવા છતાં તરસથી પીડાતા બીજા સીપાઇને તે પ્યાલો આપતાં કહ્યું હતું કે મારા કરતાં તારે આની વધારે જરૂર છે. જહોન કોલએસ્ટરે સ્ટીમર ડુબી તે વખતે સ્ત્રીઓ અને છોકરાંઓના પ્રાણને ખાતર પોતાનો જીવવાનો હક છોડી દીધો. તે મરી ગયો. પણ તેના મરણથી તેનું નામ જગતમાં અમર થયું.

આ લેખ અહીં પુરો થાય છે. કોઇની ઇચ્છા થાય કે આ બધા લખાણના સારરૂપે અમારે પ્રગતિ કરવાને શું કરવું તે ટુંકાણમાં જણાવા માટે અહીં કેટલાંક સૂત્રાત્મક વાક્યો આપવામાં આવ્યાં છે; તેનો ઉદયની આકાંક્ષા રાખનારે અભ્યાસ કરવો, અને તે સૂત્રોને પોતાના જીવનમાં ઉતારવા કટિબદ્ધ થવું.

(૧) વાતો કરવાનું બંધ કરો. તમને અને તમારા મિત્રોને જેથી લાભ થાય તેવું હોય ત્યારેજ બોલો.

(૨) ચિંતા કરવી છોડી દો. ભૂતકાળ તમારા હાથમાં નથી. વર્તમાનને એવી રીતે કેળવો કે જેથી ભવિષ્ય તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાય.

(૩) ઇચ્છા કરવી તજી દો. ઇચ્છા કરવી એ નિર્બળતા સૂચક છે. જેની જરૂરજ હોય તે એવી રીતે માગો કે તે તમને મળે; અથવા તો એ જરૂરીઆત વિના ચલાવી લેતાં શીખો.

(૪) બીજાની ટીકા કરવાનું કામ મૂકી દો. એથી શક્તિનો મિથ્યા વ્યય થાય છે.

(૫) સંશયમાં પડી ન રહો. સંશયી આત્મા વિનાશ પામે છે. દરિયામાં ડુબકી મારનારજ છેક તળીયે પહોંચી શકે છે. ત્યાં મોતી હોય કે કાદવ હોય, પણ તે તે જુએ છે, અને બન્ને રીતે તેને શાંતિ મળે છે.

(૬) નકલ કરવાનું કામ જતું કરો. બનાવટી હીરા કરતાં ખરા માણેકનું મૂલ્ય વધી જાય છે.

(૭) આળસ દૂર કરો. કાંતો કામ કરો અથવા રમો, અથવા ઉંઘો અથવા મુસાફરી કરો. તમારા અવકાશના સમયનો પણ વ્યવસ્થિત રીતે લાભ લો.

(૮) અધીરાઇને તિલાંજલી આપો. અધીરાઇથી આબાં પાકતા નથી. મગજને હદ બ્હાર તસ્દી આપવાથી શાંતિ અને સ્વસ્થતા દૂર ભાગે છે.

(૯) ટટાર બેસો. છાતી બહાર કાઢી ચાલો, ગભરાટ વિના દરેક મનુષ્ય સામે જુઓ. નમ્રતાનો અર્થ ખુંધાપણું થતો નથી.

(૧૦) તમારા ઘરની બારી આગળ જાઓ; અને ધીમેથી ઉંડા દશ બાર શ્વાસ લો. તે વખતે તમારા હાથ પગને લંબાવો અને તમારી નસોમાં થઇ ચોખ્ખું લોહી કુદકા મારતું વર્ણાં કરે છે,

એવી કલ્પના કરો. જ્યારે જ્યારે માથું ચઢે, અથવા ખાટા ઓડકાર આવે ત્યારે આ પ્રમાણે કર્યા કરજો.

(૧૧) તમારા જીવનને ઉન્નત કરનારાં, તમારા મનને ખોરાક પુરો પાડનારાં અને તમારી પ્રગતિને સહાય આપનારાં પુસ્તકો વાંચો. તેમાં ખાસ કરીને ગેટી, શેલી, બ્રાઉનીંગ, ઈમર્સન, વીટમેન, ડાર્વીન, એપીકટેટસ કાન્ટ, એલન, ટ્રાઇન, એની બીસેન્ટ, વિવેકાનંદ, રામતીર્થ, માર્ડનનાં પુસ્તકો વાંચો. મહાન્ પુરૂષોનાં જીવન ચરિત્રો વાંચો. તમારા પ્રગતિનો મુખ્ય આધાર તમારાં પ્રિય પુસ્તકો ઉપર રહેલો છે.

(૧૨) તમારા મિત્રોમાંથી આળસુઓને રજા આપો.

(૧૩) તમારા કાર્યમાં પુરેપુરા ખંતથી મચ્યા રહો. વ્હેલા આવો, મોડા જાઓ. વચમાં વખત મળે ત્યારે તે કામ પ્રથમ સારી રીતે, અને પછી ઝડપથી કરતાં શીખો. જો તમારા ખાતામાં કોઇ ઉચ્ચ દરજ્જો ભોગવતો હોય તો તે તેવી સ્થિતિએ કેમ ચડયો તે જાણવા પાછળ અઠવાડીયામાં એકાદ કલાક ગાળો.

(૧૪) તમારા દરરોજના જીવનનું પૃથક્કરણ કરો, અને અઠવાડીયામાં તમે કેટલા કલાક ગુમાવો છો તેની નોંધ લો. તમારી નોકરી સિવાયના તમારા વખતનું બમણું મૂલ્ય છે. એની તમારા હૃદય સાથે ખાત્રી કરો. કારણ કે નોકરીનો સમય તમારા શેઠનો છે, પણ તે સિવાયનો સમય એ તમારો પોતાનો છે. જો તમને દરરોજના પાંચ રૂપીઆ મળતા હોય, તો નોકરી સિવાયનો તમારા એક કલાકની કીંમત બે રૂપીઆ ગણી શકાય.

(૧૫) તમારા દીવાનખાનાની ભીંતો જગતના મોટા પુરૂષોનાં ચિત્રોથી શણગારો, અને ખાસ કરીને તમારા ધંધાના મુખ્ય મનુષ્યોનાં ચિત્રો તમારા મેજની સંમુખ રાખો. તેઓનાં ચરિત્રો તેમની મુખ મુદ્રાપર ઝળકી રહ્યાં છે. દરેક છબીની નીચે તેજ પુરૂષનું એક ઉત્તમ સૂત્રાત્મક વાક્ય લખો કે જે દ્વારા તેનુ જીવન તમારી નજર આગળ તરી આવે.

(૧૬) તમે તમારી ભાવના સિદ્ધ કરી શક્યા છો, તમે તમારા ખાતાનું ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ સ્થાન મેળવ્યું છે એવી કલ્પના કરો, અને તમારામાં તે મેળવવાની અને જીરવવાની શક્તિ છે, એવો ખ્યાલ લાવો. જેનામાં નિશ્ચયને વળગી રહેવાની ટેવ નથી તે પરાભવ પામવાને સરજાયેલો છે.

(૧૭) અટક્યા વિના, અને મર્યાદા વિના આગળ વધ્યા કરો. ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ. ફક્ત ભૂતકાળની ભૂલોને સ્મરણમાં રાખો કે જેથી ભવિષ્યમાં તેવી ભૂલો થવા ન પામે. જે મનુષ્ય આગળ વધે છે, તેને ભૂતકાળની ભૂલો માટે દિલગીરી બતાવવાનું કારણ નથી. જ્યાં સુધી મનુષ્ય પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેતો નથી, ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ ગયો છે, એમ કહી શકાય નહિ.

(૧૮) મક્કમ રહો જે કામ હાથ ધરો, તેને પહેલું કરવા માંડો. તમારી બધી શક્તિઓ તે દ્વારા પ્રકટ થશે. તમારી નિર્બળતાઓ પણ જણાઇ આવશે. પણ જો તમારે જીવનયુદ્ધમાં વિજયી થવુ હોય તો તે નિર્બળતાઓનો ભોગ આપવાને તૈયાર રહેવું જોઇએ.

ઉપસંહાર.

જો તમે ઉપર જણાવેલાં અઢાર સૂત્રોને સમજી તદનુસાર જીવન ગાળશો તો જગતમાં તમે અસાધારણ મનુષ્યની ગણનામાં આવ્યા વગર રહેશો નહિ. તે વખતે તમે નીચે પડેલા બંધુને ઉઠાવવા હાથ ધરજો, બીજાથી સહન થઇ શકે તેવો બોજો ઉપાડવામાં મદદ કરજો, એકલા પડેલાને, મિત્રોથી ત્યજાયલાને પ્રેમનો, દિલસોજીનો, હૃદયની હૂંફનો, આશ્વાસનનો શબ્દ કાનમાં કહેજો; કારણ કે જેઓ નિરાધાર છે, અને જેઓ દિલગીર છે, તેઓ જ આવા જગહિતાર્થે કાર્ય કરનારા સેવકની મદદ-કદર બુઝી શકશે. તેવા સેવક થવાનું તમારા સદ્ભાગ્યમાં ત્વરાથી હો.

પ્રકરણ. ૧૦ મું.

સર્વ આનંદરૂપ માનો.

આપણા જીવનમાં દરરોજ એવા પ્રસંગો બને છે કે જેનાથી આપણે દૂર નાસવા ઇચ્છીએ છીએ. જો આપણી ભાવનાઓ ઉચ્ચ હોય તો એવા સંયોગોને તેની તે સ્થિતિમાં રહેવા દેવાનું આપણને પસંદ આવે નહિ, આપણે બડબડયા વિના રહીએ નહિ. તેથી ઉલટું જો આપણી ભાવનાઓ હલકી હોય તો આપણે આ બાબતમાં તદ્દન બેદરકાર રહીએ. અને તેનું પરિણામ એ આવે કે સ્થિતિ હોય તેના કરતાં વિશેષ બગડે. દરેક મનુષ્ય પોતાની સ્થિતિ વધારે સારી અને સુખમય બનાવવા ઇચ્છે છે. આપણા પ્રતિકૂળ સંયોગોને દૂર કરી અનુકૂળ સંયોગોમાં આવવા આપણામાં સ્વાભાવિક રૂચિ પ્રકટે છે. આપણા બડબડાટથી તે સ્થિતિ સુધરતી નથી. આપણે જો બેદરકાર રહીએ તો તેવી તે વધારે અનિષ્ટ બનતી જાય છે, ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે કરવું કેમ ?

પ્રતિકૂળ સંયોગો સંબંધી બડબડવાથી, ટીકાઓ કરવાથી અથવા તે તરફ તિરસ્કાર કરવાથી વસ્તુસ્થિતિ સુધરતી નથી. આવી મનની સ્થિતિ રાખવામાં આવે તો તેની શાંતિને ખલેલ પહોંચે, અને તંદુરસ્તીમાં જરૂર બિગાડ થયા વિના રહે નહિ. દોષદષ્ટિવાળું મન તે અશુભનું ચિંતન કરવામાં ધસાતું જાય છે, અને સ્થિાત સુધારવાને બદલે ઉલટી બગડતી જાય છે. આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વિશ્વ ચાલતું નથી, માટે નિરાશ થઇ જવું, એથી વિશ્વની સ્થિાત બદલાશે નહિ, પણ તેથી તો આપણા મન તથા શરીરમાં નિર્બલતા આવશે અને જે મનુષ્ય નિરંતર નિરાશાના વિચારોમાં રમે છે તે જીવન ઉપરથી પોતાનો કાબુ ખોઇ બેસે છે, તે કાંઇ પણ ઉપયોગી

કામ કરી શકતો નથી, પણ નિરંતર વસ્તુઓની અશુભ બાજુ જોઇ તેમાંને તેમાં પોતાનું જીવન પૂરૂં કરે છે.

પ્રતિકૂળ પ્રસંગોના સંબંધમાં બે માર્ગો છે. જો સામાન્ય મનુષ્યોની માફક તેનાથી ડરી જઇએ છીએ તો તેઓનું પ્રાબલ્ય વધતું જાય છે. અને જો સામે થઇએ છીએ તો દુ:ખમાં અને અડચણોમાં આવી પડીએ છીએ, ત્યારે હવે કરવું શું ? સેંટ જેમ્સે આ સંબંધમાં એક સૂત્ર સૂચવ્યું છે કે " સર્વ આનંદરૂપ ગણો " તે આ સ્થિતિ સુધારવાનું રહસ્ય છે-તેજ છુપો મંત્ર છે. ગમે તે પ્રતિકૂળ પ્રસંગ આવી પડે તો તેને આનંદરૂપ ગણતાં શીખો. ટીકા કરવાનું છોડી દો. અશુભ બીજોનુ વારંવાર ચિંતન કરી તેને બલ આપવાની ભૂલ કરતા ના. કદાપિ પણ નિરાશ કે નાહિમ્મત બનશો ના. જે જે બનાવ બને તેને આનંદરૂપ માનો. જે મનુષ્ય દુ:ખ-વિપત્તિ-પ્રતિકૂળ પ્રસંગને આનંદ શાંતિ અને એકતાની વૃત્તિથી ભેટે છે, તે શત્રુને મિત્ર બનાવી શકશે ને પરાભવને વિજયના રૂપમાં ફેરવી નાખશે.

તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે બનાવો ન બને તો તેની ફીકર નહિ. દરેક બનાવને આનંદ રૂપ માનો, અને તે બનાવ જરૂર તમને આનંદ રૂપ થશે. જો તમે શુભની જ શોધમાં હશો તો સઘળા બનાવો તમને શુભ રૂપ જ નીવડશે અને તમારા હૃદયની ઇચ્છા સફળ થશે. કદાચ આજે જ તમારી ઇચ્છા સફળ ન પણ થાય. પણ જીંદગી લાંબી છે, થોડો સમય તમે રાહ જુઓ. જે શુભ છે તે સદા સર્વદા શુભ જ છે. તમે તમારા અંતઃકરણને અનુકૂળ વર્તી જીવન ગાળતા હો તો કાંઇ ઓછા આનંદનું કારણ નથી. જે મનુષ્ય નિરંતર ચિંતા અને ઉદાસીના વિચારમાં રમે છે, તે જીવનને ઉત્સાહ આપનાર પ્રકાશને મેળવી શકતો નથી. તેની આસપાસ વાદળાં એટલાં ઘટ જામી જાય છે કે તે વાદળની પાછળ રહેલા સૂર્યના પ્રકાશિત કિરણોને તે દેખી શકતો નથી. જે મનુષ્ય સર્વ બનાવોને આનંદ રૂપ ગણતાં શીખ્યો છે, તે સર્વ વસ્તુઓ અને બનાવોને સુખરૂપમાં ફેરવી શકશે અને આ

પ્રમાણે સર્વ બાજુએથી આનંદ ભોગવવા ભાગ્યાશાળી બનશે. તમારી ધારેલી મુરાદ પાર ન પડે તો તેથી દિલગીર થતા ના. તે સ્થિતિને પણ આનંદરૂપ ગણતાં શીખો. બને તેટલા આનંદી–સુખી બનો. તેમ થવાને તમારે કારણ છે. આત્મા સ્વભાવે આનંદી છે. તમે આ દેખીતું શરીર નહિ પણ તેની પાછળ રહેલા આત્મા છો. તમે આનંદ બતાવી શકો તો તેમાં તમે ડોળ કરો છો એમ કોઇ કહી શકશે નહિ. અને તમારી ધારણા પ્રમાણે બનાવ ન બને, તો એમ માનજો કે તમે વિશેષ સારી વસ્તુ મેળવવાને માટે અધિકારી બનતા જાઓ છો. આવી ભાવના રાખો અને આનંદી બનો. જો તમારી સઘળી ભાવનાઓ શુભજ મેળવવાની હશે તો અવશ્ય તમે શુભ મેળવી શકશો. સર્વ બનાવ તથા વસ્તુઓને આનંદરૂપ ગણતાં તમે શીખશો તો આનંદ તમને સ્વાભાવિક થઇ પડશે, જો તમે શુભનીજ ભાવના રાખ્યા કરશો તો શુભજ મળ્યા કરશે અને કદાચ તમારે ઝુંપડું છોડવું પડે તો તેથી ગભરાતા નહિ, કારણ કે તમે મહેલમાં રહેવાને લાયક બન્યા છો. તમને તમારા જીવનના માર્ગમાં શત્રુઓ કે વિરોધીઓ મળે તો તેમની સામે થતા નહિ અથવા તેમની સાથે યુદ્ધમાં ઉતરતા નહિ. તેમની સાથે નમતી દોરી મૂકો. તેમનેજ વધારે લાભ લેવા દો. અનંત સમૃદ્ધિમય પ્રભુ તમારા ખજાના ભરી દેશે. તમે જે ખોશો તેના કરતાં વધારે ઉત્તમ વસ્તુઓ તમે મેળવી શકશો. તમારા શત્રુ તરફ દયા બતાવવાથી તમારૂં મન પ્રસન્ન થશે, અને તમે પોતે વધારે ઉચ્ચતા પ્રાપ્ત કરી શકશો. જે જે કામ કરવાનું આવી પડે તે કરો અને તેમાં આનંદ માનો, અંધકારમય સ્થળોમાં પ્રકાશ ફેલાવવાનું કામ તમને સોંપવામાં આવ્યું છે, અને તમને કઠીન લાગતું કામ કરવાનું તમારે માથે આવી પડયું છે. આથી તમારી ગુપ્ત શક્તિઓ પ્રકટ કરવાનો જે પ્રસંગ મળ્યો છે, તેથી ખુશી થાઓ. જો તમે તમારા મનોબળ પર વિશ્વાસ રાખશો તો જરૂર તમે તે કરી શકશો. માટે તમારૂં મનોબળ

બતાવવાનો આ પ્રસંગ મળ્યો છે, એ માટે આનંદી બનો. તમે હર-કોઇ કામ કરવાને બાથ ભીડી શકો એમ છો, એમ સાબીત કરીને તમે મહાન્ આત્મા બની શકો, અને જો તમે સર્વ બનાવને આનંદ-રૂપ ગણતાં શીખશો તો જરૂર તમે મહાન્ બનશો.

જ્યારે કોઇ લાલચનો પ્રસંગ આવી પડે ત્યારે પણ તમારા અંતરમાં આનંદ માનો. અશુભને શુભ રૂપમાં ફેરવવાનો તમને આ પ્રસંગ મળ્યો છે, એમ ગણજો. અને આ અશુભને શુભ રૂપમાં ફેર-વવાની રીત એ મનુષ્યની મહત્તાનું ખાસ લક્ષણ છે. આપણે જોઇએ છીએ કે હજારો અને લાખો મનુષ્યો માનપ્રતિષ્ઠા પામ્યા વિના કે જગતને હેરત પમાડે તેવું કાંઈ મોટું કામ કર્યા વિના મરણ પામે છે; તે છતાં જો તેઓએ લાલચ, ગભરાટ કે અશુભ પ્રસંગોની વચમાં પોતાનું ખરૂં સ્વરૂપ બતાવ્યું હોત તો તેઓ મનુષ્ય જાતિના નાયકો અને જગદુદ્ધારકો બન્યા હોત અને ખરી મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શક્યા હોત.

સઘળી લાલચો અને અડચણોને અશુભને શુભ રૂપમાં ફેરવ-વાના પ્રસંગો તરીકે ગણો, અને આવા પ્રસંગો તમને આપવામાં આવે છે તેથી ખુશી થાઓ. તે બનાવને આનંદરૂપ ગણો. કારણકે તેથી તમને પોતાને આનંદ થશે એટલુંજ નહિ પણ લાખો મનુષ્યોને તે બનાવ આનંદરૂપ થઇ પડશે.

જે મનુષ્ય અશુભ-ખોટાને શુભ-ખરા રૂપમાં ફેરવી શકે છે, તે ખરેખર વિકાસ પામતો જાય છે. કારણકે આમ કરવું તેના કરતાં વિશેષ મહત્તા બીજી કઈ હોઇ શકે ? માટે જે જે બનાવ આવી પડે, તેને શાંતિથી ભેટો; જે જે કરવાનું આવી પડે તે આનંદપૂર્વક કરવા માંડો. તમારી શક્તિઓ દર્શાવવાનો અને આ રીતે તમારી જાતને ઉન્નત બનાવવાનો આ પ્રસંગ આવ્યો માટે ખુશી થાઓ. આવી વૃત્તિ પ્રતિદિન રાખવાથી દુઃખમાંથી તેનો દંશ ચાલ્યો જશે, અને દુઃખ પણ આદરણીય-આવકારદાયક થઇ પડશે.

આ દૃષ્ટિબિન્દુથી તમે સઘળા બનાવો તરફ જુઓ એટલે સઘળા બનાવો તથા સઘળા પદાર્થો તમને આનંદ આપનારા થઇ પડશે. દરેક બનાવને આનંદરૂપ ગણવાની મનની વૃત્તિ રાખવામાં આવે તો દરેક બનાવ જરૂર આનંદદાતા નીવડે. અડચણો દૂર કરવામાં પણ આ નિયમ આપણે લાગુ પાડી શકીએ. જ્યારે કોઇ અઘરૂં કામ કરવાનું તમારે શિર આવી પડે અથવા તમને ન રૂચે તેવી ફરજો અદા કરવાનું કામ તમારે લેવું પડે તો તેની ના પાડતા નહિ. તેને પણ આનંદરૂપ માનજો. આવે વખતે બ્હાનું કાઢી નાસી છૂટવું એ જીંદગીના અમૂલ્ય પ્રસંગને ખોવારૂપ ક્રિયા છે. દરેક મનુષ્ય પોતાનું મહત્ત્વ સ્થાપવા ઇચ્છે છે, પણ તેને વાસ્તે સઘળી આંતરિક શક્તિઓ જાગ્રત કરવી જોઇએ, અને જે આપણને કઠિન લાગે તે કરવામાજ આપણું આંતર છુપું બળ પ્રકટ થાય છે.

જ્યારે કોઈ પણ કામથી તમે પાછા હઠો છો ત્યારે તમે સાબીત કરો છો કે તમારામાં અમુક જાતની નિર્બળતા છે. એ તમારી નિર્બળ શક્તિને નિર્બળજ રહેવા દેશો નહિ, પણ તેને સબળ બનાવવા પુરતું કરજો. જેનાથી તમે ડરતા હતા તેજ કામ કરવા લાગો, અને જરા પણ નાહિમત થતા ના. આમ કરવાથી તમારી નિર્બળ શક્તિ સબળ થશે અને તમારો સમગ્ર સ્વભાવ બહુજ જરૂરની કેળવણી મેળવી વિશેષ ઉચ્ચ રૂપમાં પ્રકટ થશે. આપણે અપ્રિય ધારીએ તેટલુંજ અપ્રિય લાગે છે, નહિ તો ખરી રીતે કાંઇ પણ અપ્રિય નથી. જો અપ્રિય સંયોગને પણ શાંતિથી ભેટીએ તો તેનું અપ્રિયપણું ચાલ્યું જશે, પણ આમ કરવામાં પણ રહસ્ય એ છે કે 'સર્વ બનાવોને આનંદરૂપ ગણો.' તમે અંધારામાં અથવા ઉદાસીના પ્રદેશમાં દાખલ થાઓ, પણ જો તમે હૃદયથી આનંદના પ્રદેશમાં વસતા હો તો તે અંધારૂં તમને અંધારારૂપ લાગશે નહિ. બહારના બનાવો ગમે તેવા પ્રતિકૂળ હોય છતાં તમે ધારો તેવી આંતર શાંતિ અનુભવી શકો અને જીવનને સુખમય બનાવી શકો.

જો તમે અમુક કામ કરવાનું માથે લો, અને તે કામ તમે બરાબર રીતે કરી શકશો એવી જો તમારા હૃદયની પ્રતીતિ હોય તો તમને તે કામમાં બહુજ આનંદ આવશે, અને તમે તે કામ બહુજ સારી રીતે કરી શકશો. ખરો આનંદ અંતરમાંથી સ્ફુરે છે, અને જ્યારે અંતરમાંથી આનંદનો ફુવારો છલકાય છે, ત્યારે તે આપણી આસપાસની સઘળી વસ્તુઓ તથા પુરૂષોને આનંદમય બનાવી શકે છે. આ ફુવારાને નિરંતર વહેતો રાખવો હોય તો દરેક બનાવને હિતકારી ગણતાં શીખો. આપણામાં નિર્બળતા છે, એવો ખ્યાલજ લાવો નહિ, છતાં નિર્બળતા જણાય તો તેને દૂર કરી બળ વધારવા પ્રયત્ન કરવો, એ આપણું કર્તવ્ય છે.

જ્યારે આપણને અડચણ નડે, અથવા આપણને ન ગમતુ કામ કરવાનું આવી પડે ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણામાં અમુક પ્રકારની નિર્બળતા છે. જે પળે જે કરવાનું આવી પડે તે વીરતાથી કરવું તેમાંજ તે નિર્બળતાનો અંત આવે છે. આવા પ્રસંગોને કદાપિ ગુમાવવા નહિ. આવી તક વિરલ હોય છે. હાલમાં જે કામ કરવાનું તમારે માથે આવી પડે તે કામ કરવા જેટલું બળ તમારામાં હોવું જ જોઇએ અને જો તે કામ તમે યથાર્થ રીતે કરવા માંડયું તો તમારામાં તે કામ કરવાને પુરતી-ગુપ્ત રહેલી શક્તિઓ અવશ્ય પ્રકટ થયા વિના રહેશે નહિ.

જે કામ તમને દુષ્કર લાગે છે તે કામ એટલા બધા દુષ્કર હોતાં નથી. તેતો તમને મળેલી સોનેરી તંકો છે, તેનો જો તમે બરાબર લાભ લ્યો તો તમે પૂર્વે કદી નહતા તેવા થઈ શકો. તે વધારે વિજય, ઉચ્ચ આનંદ અને વિશાળ જીવન અનુભવવાનો માર્ગ છે. માટે આવા પ્રસંગો આવે તો તેને જરૂર આનંદરૂપ ગણજો. તમારી ધારણા પ્રમાણે હાલમાં ન બને તો નિરાશ થતા ના. તમે જે ધારેલી સ્થિતિમાં સુખી થવા ઇચ્છતા હો, તેવાજ સુખી તમારી હાલની સ્થિતિમાં થવા તમારા મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કરો. બનાવો

તમને નિરાશ બનાવતા નથી પણ તે બનાવો તરફનું તમારૂં વલણ તે નિરાશાનું કારણ છે. તમે મનનું એવું વલણ રાખી શકો કે તમે કદાપિ નિરાશ થઇ શકોજ નહિ, અને તે વળણ રાખવાનો એકજ માર્ગ છે કે સર્વ બનાવોને આનંદરૂપ માનો !

અનંતકાળ પડયો છે અને અનંત આનંદ ભોગવવાનું તમારા નશીબમાં લખ્યું છે, તો પછી એક સુખમય બનાવ હાલમાં ન બને તેથી તમારે નિરાશ થવું જોઇએ નહિ. જો તમને મનપર પૂર્ણ કાબુ હશે તો અમુક બનાવ બને યા ન બને તો પણ તમે એક સરખી આનંદમય સ્થિતિમાં રહી શકો. કારણ કે બનાવોમાં પોતાનામાં આનંદ ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય નથી.

આ બાબત વસ્તુઓને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. આપણને વસ્તુઓ આનંદ આપતી નથી, પણ તે વસ્તુઓ તરફની અપણા મનની વૃત્તિ આનંદ કે શોકનું કારણ થાય છે. આપણા બાહ્ય સંયોગો ગમે તેવા હોય, છતાં આપણી મરજી મુજબ આપણે વિચાર તો કરી શકીએ. તમારી ઇચ્છાથી પ્રતિકૂળ વિષયોમાં પણ જો તમારે સુખ મેળવવું હોય તો તે તક હાથમાં લો અને સાબીત કરો કે તમે દરેક પ્રસંગને પહોંચી વળવા જેટલું આત્મબળ ધરાવો છો. તમે આ રીતે તમારી છુપી શક્તિઓ પ્રકટ કરો છો. જે જે બનાવ બને તેને આનંદરૂપ ગણવો, અને બીજી સ્થિતિ કરતાં અત્યારે આપણને મળેલી સ્થિતિ વધારે લાભદાયી છે, એમ સાબીત કરી આપવું જોઇએ. સુખને વાસ્તે બાહ્ય બનાવો પર તમારે આધાર રાખવો જોઇએ નહિ. આપણે શું ઇચ્છીએ છીએ, અથવા આપણે ક્યાં જઇએ છીએ તે ઉપર આપણા સુખનો આધાર નથી. પણ હાલની આપણી સ્થિતિ કેવી છે અને તે સ્થિતિનો આપણે કેવો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ઉપર આપણા સુખ દુ:ખનો આધાર છે. આપણે અત્યારે એક ઝુંપડામાં હોઇએ અથવા તો બાદશાહી મહેલમાં હોઇએ છતાં તે દશાઆંથી આપણે કેટલું સુખ મેળવીશું તેનો આધાર મોટે ભાગે આપણા

મનના તે પ્રસંગના વળણુપર રહેલો છે. હવે મનનું વળણુ તમે ધારો તેવું કરી શકો. જો તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેનું મનનું વળણુ ન હોય તો તમે તેવું બનાવી શકશો: કારણ કે તમે મનના સ્વામી છો, મન તમારૂં નોકર છે.

જો આપણી મરજી પ્રમાણે બનાવો ન બને તો તે જે રીતે બને તે રીતે આપણે તેમનો સ્વીકાર કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણે આપણા શત્રુઓ સાથે જલ્દીથી સમાધાન કરી શકીએ. આપણે આ રીતે શત્રુ સાથે લડતા નથી, પણ શત્રુને આપણા બનાવીએ છીએ.

દરેક બનાવને આનંદરૂપ માનો, એટલે તે બનાવમાંથી તમને ડંખ દેવાની શક્તિ ચાલી જશે. દરેક બનાવમાં તેમજ વસ્તુમાં રહેલું શુભતત્ત્વ આપણે ગ્રહણ કરી શકીએ તો તે બનાવ કે વસ્તુની ભયંકરતા ચાલી જાય છે અને સઘળા બનાવો મારા વાસ્તેજ બને છે, એ વૃત્તિથી આપણે તે બનાવને નીહાળીએ તો તે બનાવ આપણને લાભ આપ્યા વિના રહે નહિ. બાહ્ય પદાર્થો અને બનાવો બધા પ્રતિકૂળ હોય ત્યારે તો અંતર્મુખ વળવું અને અંતરમાં રહેલા આનંદના ઝરાને ખુલ્લો મુકવો કે જેથી આપણે સુખમય સ્થિતિનો અનુભવ કરી શકીએ. સ્વર્ગ પોતાના મણિમય દ્વાર ઉઘાડવાને તત્પર છે, પણ તેને વાસ્તે આપણે અંતર્મુખ વળવા જેટલો સમય શોધી તે કામમાં લાગવું જોઇએ. પણ જ્યાં સુધી આપણું ચિત્ત બાહ્ય પદાર્થોપર લાગેલું છે, અને તેમાંજ આપણા પુરૂષાર્થની પરિસીમા આવી જાય છે, ત્યાં સુધી અંતરમાં રહેલો આનંદનો ઝરો ભાગ્યેજ આપણી નજરે પડે છે. પણ જો દરેક બનાવને આપણે આનંદરૂપ માનતા હઇશું તો જે બનાવ નથી બન્યો તેને વાસ્તે આપણે દીલગીર થઇશું નહિ પણ આત્મામાં રહેલા આનંદના બનાવની સાથે સંબંધમાં આવી શકીએ તેવું મનનું વળણુ રાખવા સદા પ્રયત્ન કરીશું, લોકો તમારા વિષે ખોટું બોલે તે વખતે તમારે તેમના

શબ્દોપર ધ્યાન આપવું કે નહિ એ તમારી સત્તામાં છે. જો તમારૂં હૃદય શુદ્ધ હશે તો તમારા વિષે કાંઈ પણ કહેવામાં આવ્યું નથી, એવી વૃત્તિ રાખી તમે તમારા કામમાં લાગી જશો. દરેક વસ્તુને આનંદરૂપ ગણો છો, તેથી તમારા મનની ઉચ્ચ સ્થિતિને લીધે બાહ્ય પ્રતિકૂળ પ્રસંગને પણ તમે વધાવી લેશો, અને તે સમયે પણ તેને આનંદરૂપ ગણવાનું ભૂલશો નહિ.

જ્યારે તમને કાંઈ કામ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે તમને તે કામ કરવાની ફરજ પડી છે, એવી લાગણીથી તે કામ કરવા જશો નહિ. તે કામના ગુલામ તરીકે તે કામ કરવા જતા નહિ, પણ તમારે તે કામ કરવું છે, માટે તમે તે કરો છો, એમ સમજીને યોગ્ય વૃત્તિ રાખી તે કરવા માંડો અને દરેક બનાવને આનંદરૂપ માનજો. આપણે કદાપિ એમ ન કહેવું કે "મારે અમુક ફરજ બજાવવાની છે," પણ એમ કહેવું જોઇએ કે "આ એક પ્રસંગ છે, જેનો લાભ લેવાનો મારો અધિકાર છે." હાલમાં જે કરવાનું આવી પડે તે કરવાને તમારી જાતને કેળવો. જે પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવે છે, અને તેમાં આનંદ માને છે, તેને વિશેષ મહત્ત્વનાં કાર્ય કરવાના પ્રસંગો મળી આવે છે. હાલના સંયોગો પ્રતિકૂલ છે કે કઠિન છે, એવો પ્રશ્ન વીર જીવાત્મા કદાપિ પૂછતો નથી. આવા વિચારો તેના મનમાં ઉઠતા નથી. જે કાંઇ કરવાનું આવી પડે તે તે કરે છે અને તે પણ આનંદ પૂર્વક અને પૂર્ણ મનથી તે કરે છે. તો તમને કોઇપર આ રૂચિ ઉત્પન્ન થાય તો માનજો કે તમારામાં નિર્બળતા છે તે દૂર કરવાને બનતા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. આવાં વિઘ્નોને વચમાં આડા ઉભા રહેવા દેશો નહિ. જે જીવાત્મામાં નિર્બળતા નથી તે પ્રભુએ ઉત્પન્ન કરેલ દરેક મનુષ્ય, વસ્તુ તથા બનાવને ચાહે છે. આગળ વધતો જીવાત્મા મનુષ્યકૃત અપૂર્ણતાઓને લક્ષમાં લેતો નથી. બુદ્ધિ અપૂર્ણતાઓ, ખામીઓ દોષોનો અભ્યાસ કરવા માટે નથી. ઇશ્વરે જે કર્યું છે, તે પૂર્ણ છે, સુંદર છે અને પ્રિય પણ છે.

આપણને કાંઇ ધિક્કારવા લાયક લાગતું હોય તો તે મનુષ્યકૃત હોવું જોઇએ. અને મનુષ્ય ભૂલને પાત્ર છે. માટે તે ભૂલો–ખામીઓ તરફ લક્ષ ન આપતાં તેની પાછળ રહેલ સુંદર સત્ય અને પ્રિય તત્ત્વ તરફ લક્ષ આપો. આ પ્રમાણે દ્વેષને પ્રેમના રૂપમાં ફેરવી શકશો. આથી તમારૂ દષ્ટિબિન્દુ બદલાઇ જશે. આ રીતે તમે દિવ્ય દષ્ટિથી બધી વસ્તુઓ નીહાળશો, અને દિવ્ય દષ્ટિથી જોતાં તમને સર્વ સુંદરજ લાગવા માંડશે.

અરૂચિ એ દ્વેષ છે. માટે કોઇ પણ વસ્તુ યા પુરૂષ તરફ અરૂચિ ઉત્પન્ન થતી હોય તો તે દૂર કરો. તે ગમે તે કહે અથવા કરે છતાં તે મનુષ્યપર પ્રેમ રાખો. મનુષ્યને અંધકાર અને માયાના પાશમાંથી મુક્ત કરનાર પવિત્ર શુદ્ધ અને આધ્યાત્મિક પ્રેમ જેવું બીજું એક પણ સાધન નથી.

It is not difficult to love a person when you know that he is God's creation, while his mistakes are simply man's creation. Mistakes must be forgiven. જો તમે એમ સમજો કે મનુષ્ય એ ઇશ્વરની સૃષ્ટિ છે, અને ભૂલો એ મનુષ્યની સૃષ્ટિ છે, તો પછી તે મનુષ્ય પર પ્રીતિ રાખવાનું કામ તમને અઘરૂં લાગશે નહિ. ભૂલો ભૂલી જવી જોઇએ. આપણી ઇચ્છા પ્રભુની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલવાની છે. જો આપણી ઇચ્છા એવી જ હોય તો પ્રભુ જેમ પોતાની સૃષ્ટિને ચાહે છે, તેમ આપણે દરેક બનાવ વસ્તુ અને મનુષ્યપર પ્રીતિ રાખવી જોઇએ. આમ થયું એટલે તેમનામાંથી આપણને હેરાન કરવાની શક્તિ ચાલી જશે, અને સર્વ આપણને આનંદરૂપ થઇ પડશે.

પ્રકરણ. ૧૧ મું.

દુઃખનું રહસ્ય.

આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, તો પછી દુઃખ શામાટે જોઇએ ? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે, અને તે પ્રશ્નનું કાંઇક નિરાકરણ કરવાનો આ લેખનો હેતુ છે. આત્માનો સ્વભાવ આનંદમય છે, તેથી જ્યાં સુધી બાહ્ય સુખના પ્રવાહો વહેતા હોય ત્યાં સુધી આત્માની શક્તિઓ પ્રગટ થઇ શકે નહિ; આત્માના અનંત આનંદમાં તેથી કાંઇ વૃદ્ધિ થતી નથી. જો એક પાણીનો મોટો ઝરો સતત વહ્યાં કરતો હોય અને તેમાં થોડું પાણી રેડવામાં આવે તો તેથી તેમાં કાંઇપણ ખળભળાટ થશે નહિ, અને વધારાના પાણીની દરકાર કર્યા વિના તે ઝરો આગળ અને આગળ વધ્યા કરશે. પણ જો તે ઝરાના માર્ગમાં એવી અડચણ આવી પડે કે જેથી તેનો સ્વતંત્ર પ્રવાહ અટકી પડે તો તે પ્રવાહ તે અડચણની સામે પોતાનું બળ અજમાવશે. અને તેને દૂર કરવા સઘળું સામર્થ્ય વાપરશે. જે પ્રતિકૂલ છે, જે તેના પ્રવાહને અડચણરૂપ છે તે લીધેજ પ્રયત્ન થાય છે.

દુઃખનું પ્રથમ કર્તવ્ય—દુઃખજ આત્માની શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. દુઃખથી આત્માનું ધ્યાન બાહ્ય વિષય ભણી વધારે દોરાય છે. જ્યારે શાંત, સુખી અને અંતર્મુખ વળેલા આત્માને બહારના દુઃખનું મોજું લાગે છે ત્યારે તે જાગૃત થાય છે. મારા આત્માના સ્વભાવને પ્રતિકૂલ એવું આ દુઃખ શું ? આવું લાગે છે તે વખતે તેને બાહ્ય પરિસ્થિતિ અને બહારની દુનિયાનું ભાન થાય છે. માનસશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દુઃખ એ સ્વનો—પોતાના આત્માનો અનુભવ કરાવવામાં ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. કારણશરીર કે જેની અંદર આપણા બધા અનુભવોનો સંગ્રહ થાય છે, તે મોટે ભાગે દુઃખમય અનુભવોમાંથી બંધાય છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે

દુઃખ એ આત્માને જાગૃત કરે છે–દુઃખથી આત્માની ક્રિયાશક્તિ જાગૃત થાય છે.

દુઃખનો બીજો લાભ એ છે કે તે વડે વિવિધ શરીરો બંધાય છે. દુઃખથી મનુષ્ય પોતાનું બળ વાપરવા દોરાય છે. અને તે બળના ઉપયોગથી તેનાં સૂક્ષ્મ શરીરો ધીમે ધીમે સુઘટિત–વ્યવસ્થિત થાય છે. જો તમે તમારા સ્નાયુઓને મજબુત કરવા માગતા હો તો તમે તેમનો ઉપયોગ કરો છો, તમે તેમને કસરત આપો છો, આથી તે ભાગમાં વધારે શક્તિ વપરાય છે અને તે સ્નાયુઓ બલિષ્ઠ બને છે. આ રીતે દુઃખથી જીવાત્મા પોતાનાં શરીરોદ્વારા પોતાની શક્તિઓ પ્રકટ કરે છે અને તેથી તે શરીરો વધારે વ્યવસ્થિત બને છે

દુઃખનો ત્રીજો લાભઃ—દુઃખથી મનુષ્ય શુદ્ધ બને છે. આપણને જે દુઃખજનક હોય તે દૂર કરવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જે આપણા સ્વભાવની વિરૂદ્ધ છે તે આપણે દૂર ફેંકવા દોરાઇએ છીએ. જે આત્માના આનંદસ્વરૂપની વિરૂદ્ધ છે તે ધીમે ધીમે દુઃખદ્વારા આત્મા બહાર ફેંકી દે છે. આ રીતે આપણાં શરીરો દુઃખથી નિર્મળ —પવિત્ર થતાં જાય છે. અને તેમ થતાં આત્માના ઉપયોગને વાસ્તે અનુકૂલ સાધનો બને છે.

દુઃખનો ચોથો પણ લાભ છે. દુઃખ આપણો શિક્ષક છે. જીવનના સઘળા પાઠ સુખ કરતાં દુઃખમાં વધારે સારી રીતે શીખાય છે. મનુષ્ય જ્યારે વૃદ્ધ બને છે અને પોતાના ભૂતકાળના પ્રસંગો તરફ દૃષ્ટિ નાંખે છે ત્યારે સુખ તેમજ દુઃખના અનુભવો તેની નજર આગળ તરી આવે છે. તેમાં સુખ કરતાં પણ દુઃખદ્વારા મેળવેલ અનુભવોનું ચિત્ર વધારે ભવ્યરૂપમાં જણાઈ આવે છે. શ્રીમતી એની બેસન્ટ લખે છે કે :—" Out of my life-story I could efface without regret every-experience that it had of joy & happiness, but not one pain would I let go, for pain is the teacher of

wisdom. " " મારા જીવન ઇતિહાસમાંથી સુખ અને આનંદના પ્રસંગો જરાપણ દીલગીર થયા વિના હું ભૂલી જઈ શકું, પણ દુ:ખનો એક પણ પ્રસંગ હું ભૂલી શકું તેમ નથી, કારણ કે દુ:ખ એ જ્ઞાનદાતા ગુરૂ છે. " વળી પ્રભુમય જીવનનો લેખક મી. રાલ્ફ વાલ્ડો ટ્રાઈન પોતાનો અનુભવ જણાવતાં આ બાબતમાં લખે છે કે " માનભંગ, શરમ અને ચિંતા ઉત્પન્ન કરનાર મારા જીવનમાં ઘણા પ્રસંગો અને સ્થિતિઓ આવેલાં કે જે વખતે તેમાંથી નાશી છૂટવાની મને બહુજ પ્રબળ ઇચ્છા થતી હતી; પણ જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો અને હું ભૂતકાળ તરફ દૃષ્ટિ ફેંકતો ગયો તેમ તેમ મને લાગવા માંડયું કે ઉપર જણાવેલો દરેક પ્રસંગ મને કાંઇ ને કાંઈ અનુભવ આપવાને વાસ્તેજ આવેલો હતો. મને જે અનુભવના પાઠ તે પ્રસંગ શીખવવા આવ્યો હતો તે હવે હું જોઇ શકયો છું અને જો કે તે પ્રસંગો તે સમયે તો મને ઘણાજ અસહ્ય અને દુ:ખદ લાગતા હતા; છતાં તેમાંનો એક પણ હવે હું ભૂલી જઈ શકું તેમ તેમ નથી. આખા વિશ્વનું રાજ્ય મળતું હોય તોપણ તેમાંના એક પણ અનુભવને હું વિસરીશ નહિ. એ પ્રસંગોમાંથી હું એક બીજો પાઠ પણ શીખ્યો છું, તે એ કે હાલમાં મને અપ્રિય અને કઠિન લાગતા હોય એવા જે પ્રસંગો મારા જીવનમાં હોય અને ભવિષ્યમાં તેવા જે જે સંયોગો આવી પડે તે સર્વને હું બડબડાટ કે ગમગીની વિના આનંદપૂર્વક અનુભવીશ, તેમજ મારા જીવનમાં અત્યારે તે સારામાં સારી. સ્થિતિ છે, એમ હું માનીશ; કારણકે નહિ તો મને તે સંયોગો મળ્યાજ ન હોત. મારા જીવનમાં અમુક પ્રસંગો શા કારણથી આવ્યા છે અથવા તે પ્રસંગો કેવો ભાગ ભજવવાના છે, તે કદાચ હું અત્યારે નહિ સમજી શકું; છતાં મને ખાત્રી છે કે ભવિષ્યમાં તેનું કારણ હું યથાર્થ સમજીશ અને જે જે સંયોગોમાં હું મૂકાયો હતો તે પ્રત્યેકને માટે પ્રભુનો આભાર માનીશ. "

દુ:ખનો પાંચમો લાભ એ છે કે તેથી શક્તિ મળે છે. એડવર્ડ

કારપેન્ટર ' મનુષ્ય અને સેતાન ' એ નામના પોતાના ગદ્યાત્મક કાવ્યમાં લખે છે કે "Every pain that I suffered in one body became a power which I wielded in the next." એક શરીરમાં મેં ભોગવેલું દુઃખ બીજા શરીરમાં શક્તિરૂપે પ્રકટ થયું. દુઃખ ભોગવવાથી બળ, ધીરજ, સહનશીલતા, વગેરે ગુણો ખીલે છે. આ લાભ વિચારી સુજ્ઞ પુરૂષ દુઃખથી પાછો હઠતો નથી. શુદ્ધિ, જ્ઞાન અને શકિત દુઃખ વેળા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ વાત પણ ખરી છે કે મનુષ્ય એટલું બધું દુઃખ સહન કરે કે તે દુઃખના બોજા નીચે આ ભવમાં તદ્દન દબાઇ જાય અને આ ભવમાં તે બીલકુલ કામ ન કરી શકે અથવા બહુજ ઓછું કામ કરી શકે. જો બાલ્યાવસ્થામાંજ દુઃખ બહુ પડયું હોય તો આવી સ્થિતિ ખાસ કરીને થાય છે. પણ તે છતાં પણ તેના દુઃખના અનુભવનું ફળ તેને મળ્યા વિના રહેતું નથી. તેના ભૂતકાળના કર્મોને લીધે આ ભવમાં તેને દુઃખ ભોગવવું પડયું હોય છતાં તે દુઃખના લાભ વિચારીને દુઃખને પણ સોનેરી તક માની લે.

તમે કદાચ પૂછશો કે જો દુઃખનું આવું માહાત્મ્ય હોય તો પછી સુખનું કામજ શું ? સુખથી પ્રકાશ આવે છે. સુખથી આત્માની શક્તિ પ્રકટ થતી જાય છે. સુખમાં આત્માના બધા શરીરોમાં પરસ્પર અનુકૂલ આંદોલનો ચાલવા લાગે છે. તે સમયે આંદોલનો દુઃખના સમય જેવાં પરસ્પર પ્રતિકૂળ હોતાં નથી. આવા પરસ્પર અનુકૂળ આંદોલનોને લીધે શરીરોદ્વારા આત્મા પોતાની શક્તિ પ્રકટ કરી શકે છે. અને તેથી પ્રકાશ અને જ્ઞાન મળે છે. આ ઉપરથી જણાશે કે સુખ પણ ઉપયોગી છે. કુંભાર જ્યારે ઘડે છે ત્યારે એક હાથમાં માટીનો પિંડ રાખી બીજા હાથે તેના પર ટપલા મારે છે. અને આ રીતે પોતાને જોઇતું માટીનું વાસણ બનાવે છે. ટપલાની જરૂર છે તેમ નીચેના હાથની ટેકાને વાસ્તે એટલીજ જરૂર છે. સુખ અને દુઃખ બન્નેની જરૂર છે. કાલિદાસ કવિ યથાર્થજ કહે છે કે:—

कश्चैकान्तं सुखमुपनतं, दुःखमेकान्ततो वा ।
नीचैर्गच्छत्युपरि च दशा, चक्रनेमिक्रमेण ॥

કોને એકલું સુખ મળ્યું છે? કોને એકલું દુઃખ મળ્યું છે? ચક્રની ધારની માફક દશા ઉંચી નીચી ચાલ્યાં કરે છે. આ કુદરતી ક્રમ છે. અને તેમાં અનંત ડહાપણ રહેલું છે. જો મનુષ્યને એકલું દુઃખજ પડે તો તેના બોજા નીચે તે દબાઇ જાય અને કદાપિ ઉઠી શકે નહિ. જો તેને એકલું સુખ હોય તો તેમાં તે રમ્યા કરે, પણ તેથી આત્માની શક્તિ, જ્ઞાન, ધૈર્ય, સહનશીલતા વગેરે કદાપિ પ્રકટ થાય નહિ.

જ્યારે મનુષ્ય ધ્યાન કરે છે ત્યારે તેને આનંદની ખુમારી ચડે છે. તે વખતે આત્માનંદ અનુભવે છે, કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. આખા વિશ્વ તરફ સમભાવવૃત્તિવાળો યોગી પ્રેમના પ્રાબલ્યથી આનંદસાગરમાં તરવા લાગે છે તેથી તેનાં બધાં શરીરો પરસ્પર અનુકૂળ થઇ શાંત બની જાય છે, તે વખતે પરમાત્માના તેજસ્વી મુખનું દર્શન કરવા તે ભાગ્યશાળી બને છે. તે વખતે એનો તો ઉચ્ચ પ્રકાશ આવે છે કે થોડીવાર સુધી તો નીચેના ભુવનોનું તેને ભાન સરખું રહેતું નથી. તે વખતે તેને પોતાની દિવ્યતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને આત્મા પરમાત્માની એકતાની ઝાંખી થવા લાગે છે. આથી જણાશે કે દુઃખ જેટલુંજ સુખ પણ આવકારદાયક છે. કેટલાક ધર્મવાળા એમ માને છે કે સુખ ત્યાજ્ય છે અને તે ઇશ્વરની ઇચ્છાથી વિરૂદ્ધ છે—આ તેમની માન્યતા અજ્ઞાનમૂલક અને ભ્રમ ભરેલી છે. પરમાત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે અને તે પોતે પોતાનાં બાળકોને આનંદ ભોગવતાં રોકે, અથવા તેમને આનંદ ભોગવતાં જોઈ ઇર્ષ્યા કરે, એ નહિ માનવા જેવું છે; માટે સુખ અને દુઃખ બન્નેની જરૂર છે. સુજ્ઞ પુરૂષ બન્નેમાથી એકે વડે લેપાતો નથી. તે બન્નેને સ્વીકારે છે અને તેનું રહસ્ય સમજી તેનો યોગ્ય લાભ લે છે.

જ્યારે સુખ અને દુઃખનો વાસ્તવિક હેતુ સમજાય છે ત્યારે મનુષ્ય કષ્ટથી ગભરાઇ જતો નથી, સુખથી ફુલાઇ જતો નથી, દુઃખથી દીન બનતો નથી. તેની ઉપર દુઃખ આવે તો પણ તે સ્વીકારી તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે. જો આવી સ્થિતિ સમજીએ તો આપણે સુખ દુઃખ બન્નેમાંથી જે આવે તેને આવકાર આપીશું અને દુઃખ વખતે સુખની ઇચ્છા નહિ કરીએ અને સુખ વખતે દુઃખની વાંચ્છના નહિ કરીએ. આપણા સાધ્યબિન્દુ તરફ જવાના સાધનરૂપે બન્નેને ગણુશું અને આ રીતે ખરો વૈરાગ્ય ગ્રહીશું. સુખ અને દુઃખ બન્નેને ઓળંગી જઇશું અને આત્માના ખરા આનંદના ભોક્તા બનીશું; કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. વળી તે સાથે આપણે નિર્ભય બનીશું; કારણ કે બ્રહ્માના આનંદને જાણનાર વ્યક્તિ કદાપિ ભય પામતી નથી:—

॥ आनंदं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कदाचन ॥



પ્રકરણ ૧૨ મું.

મન અને શરીરની અન્યોન્ય અસર.

એક જુની પણ પ્રચલિત કહેવત જણાવે છે કે માંદા રાજા હોવા કરતાં એક તંદુરસ્ત મજુર હોવું એ વધારે ઉત્તમ છે.

આપણી અને આપણા શરીરની વચ્ચે જે નિકટનો સંબંધ છે, તેનો જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે જ્યાં સુધી આપણે આ સ્થૂલ દુનિયામાં છીએ, ત્યાં સુધી આ સ્થૂલ શરીરની કેટલી બધી અગત્ય છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવવા લાગે છે. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રીનું શરીર રોગી રહે છે, તેનામાંથી જીવનનો આનંદ મોટે ભાગે ચાલ્યો જતો લાગે છે, અને જીવનમાંથી મળી શકે એવી ઘણી બાબ-

તેાથી તે વંચિત થયેા હોય એમ તેને જણાય છે. તે ખામી કોઇપણ ચીજથી પુરી શકાય નહિ, અને કોઇ પુરવાને પ્રયત્ન કરે તેા તે પણ મિથ્યા ગણાય.

આળસથી અને બેદરકારીથી જે તેઓએ ગુમાવ્યું છે, તે મેળવવાને માટે પોતાની બધી મુડી આપવાને પણ કેટલાક ધનાઢયેા તૈયાર થતા જણાય છે. આપણે આપણી મીલ્કતની જેટલી દરકાર રાખીએ છીએ, તેટલી દરકાર આપણા શરીરની પણ આપણે સાધારણ રીતે રાખતા નથી. શરીરને જેમ બને તેમ તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવું એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે. એ કહ્યા વિના પણ સમજાય તેવી બાબત છે,

જે કોઇ પણ પુરૂષ, સ્ત્રી કે બાળકમાં પ્રસન્ન વદન—આનંદી ચ્હેરેા જણાય છે, તેનેા તે ગુણ ખરેખર આદરણીય છે. જેનું શરીર સંધીવાનું, મેલેરીઆ તાવનું, સલેખમનું, દમનું, અજીર્ણનું ઘર છે, અને જેના સાંધા સંધીવાને લીધે અકડાઇ ગયા છે, જેના જ્ઞાનતંતુઓ એટલા ખાલી પડી ગયા છે કે તે મનુષ્યને દિવસ સંધ્યાકાળ જેવેા લાગે છે, અને સંધ્યાકાળ રાત્રિ સમાન લાગે છે, આવેા પુરૂષ કે સ્ત્રી કદાપિ આનંદી કે હસમુખા રહી શકે નહિ.

હેન્રી વાન ડાઇક કહેતેા હતેા કે "જળ નિરેાધક કોટ અથવા પગને ગરમ રાખનારાં મેાજાં કરતાં એક આનંદી મિત્ર વધારે ઉત્તમ છે." પૂર્વે ઇમર્સને લખ્યું છે કે "આનંદની સાથે શક્તિ રહેલી છે."

અમુક શારીરિક શક્તિઓ મંદ પડી ગયા પછી, અને સામાન્ય તંદુરસ્તી મેાટે ભાગે બગડી ગયા પછી પણ કેટલાક મનુષ્યેા અદ્દભુત કામેા કરવા સમર્થ થયા છે, તેના દાખલા મેાજુદ છે. કોઇપણ વસ્તુના પ્રબળ આકાંક્ષા સામે મારે કાંઇ કહેવાનું નથી. તે છતાં આ બાબતમાં સર્વ એકમત થશે કે તંદુરસ્તી બગડયા પછી પાછી મેળવવાને પ્રયત્ન કરવેા, તેના કરતાં તે તંદુરસ્તીની બરાબર સાચવણી કરવી એ વધારે હિતકર છે. આ એક સામાન્ય કહેવત છે, પણ તે

અહીં લાગુ પડી શકે તેવી છે. તે કહેવત જણાવે છે કે જ્યારે એક બાબતને સુધારતાં એક પૌંડ લાગે, ત્યારે તેને અટકાવતાં એક શી-લીંગ લાગે.

રોગ અટકાવનારી દવાઓ અથવા તો વધારે સારા શબ્દોમાં કહીએ તો રોગ અટકાવનારા આરોગ્યવિદ્યાના નિયમોના ફેલાવા તરફ નજદીકનાં વર્ષોમાં આપણે વિશેષ વિશેષ દોરાતાં જઇશું. થોડાં વર્ષો ઉપર તુર્કસ્તાનમાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યું હતું. તે વખતે સેંકડો સીપાઇઓ હેરાન થયા હતા. પણ અમેરિકામાં જાહેર તંદુરસ્તી ખાતાએ આ બાબતમાં એટલો બધો સુધારો વધારો કર્યો છે કે તે વખતે અમેરિકાને જરાપણ ભયનું કારણ ન હતું.

હવે લોકો ક્ષયનાં પણ કારણો શોધી તે અટકાવવાના ઉપાયો શોધવા માંડયા છે, અને કેટલાક શોધવામાં આવેલા ઉપાયોનો આશ્રય લઇ અનેક રોગીઓને બચાવવાને પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. જે જે લોકોએ આ દિશામાં નિઃસ્વાર્થ કામ કર્યું છે, તે સર્વ શોધકો પ્રશંસાને પાત્ર છે. "આ રોગો એ દૈવી કોપ છે, એ આપણા સમ-જવામાં આવતો નથી, અને તે તો મને કે તમને સહન કર્યા સિવાય છૂટકો નથી." આ વિચારો દૂર થવા જોઇએ. આપણે જાણીએ છીએ કે અમુક નિયમોના જ્ઞાનથી આપણે ઘણાખરા રોગોના પાશમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. આ દિશામાં આપણે બહુ ત્વરાથી આગળ વધીએ છીએ. પણ દરેક મનુષ્યે જાતે નીરોગી કેમ રહેવું તે સંબંધમાં નહિ જેવા પ્રયત્નો થતા જોવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તી એ કુદરતી અને સ્વાભાવિક છે. તે પ્રભુએ આપણે વાસ્તે નિયત કરેલી છે. માટે તેને જાળવવાનું કામ આપણે ધારીએ તેટલું કઠણ નથી. આપણા જીવનના નિયમો અથવા આપણી આસ-પાસની દુનિયામાં ચાલી રહેલા કુદરતી નિયમોનું ઉલ્લંઘન જાણતાં થયું કે અજાણતાં થયું હોય, અથવા બેદરકારીથી કરવામાં આવ્યુ હોય, પણ તે બધામાં પરિણામ તો એક સરખુંજ છે.

જો કુદરતને યોગ્ય તક આપવામાં આવે તો કુદરતમાં શરીરને આરામ આપવાની, શરીરને નવું રચવાની, અદ્‌ભુત શક્તિ રહેલી છે. જો કોઈ ઘા પડ્યો હોય, ગોળી વાગી હોય, અથવા હાડકું ભાગી ગયું હોય, પણ જો લોહી તાકાતવાળું હોય તો ઘણા થોડા સમયમાં તેનું સમારકામ કુદરતી રીતે ચાલવા લાગે છે. મોટા ભારે ઘા પડ્યા હોય છે, તે પણ કેટલીકવાર રુઝાય છે. ત્યારે એક ટાંકણી જેટલા ચીરામાંથી ભયંકર પરિણામ આવે છે. આ બધાનો આધાર તે તે મનુષ્યોની તંદુરસ્તી કેવા પ્રકારની હતી, તેનાપર રહેલો છે.

માટે શરીરને જેમ બને તેમ વધારે તંદુરસ્ત રાખવું એ ઘણું અગત્યનું છે. આવી સ્થિતિમાં જો રોગના કોઈપણ જંતુ આવે છે, તો તે શરીર પોતાની મેળે અંદરથી ધકેલી મૂકે છે. જો શરીર તદ્દન તંદુરસ્ત અવસ્થામાં રહ્યું હોય છે, તો ઘણા રોગના જંતુઓ તે શરીરનો સ્પર્શ કર્યા વિના દૂરથી ચાલ્યા જાય છે.

જો સંધીવાના અમુક નિર્બળતાના બીજને અનુકૂળતા મળે તેવી જો શરીરમાં ગોઠવણ ન હોય તો તે જંતુઓ ત્યાં રહી શકે નહિ, અથવા વધીને બીજા જંતુઓ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

આ કારણથી જ્યારે અમુક રોગનો ઉપદ્રવ શહેરમાં ચાલતો હોય છે, ત્યારે કેટલાક સહેલાઇથી તેના ભોગ થાય છે, ત્યારે તેની તે બાહ્યસ્થિતિ છતાં બીજાઓ તે રોગથી મુક્ત રહે છે. જેવું એક રોગના સંબંધમાં કહ્યું, તેવું સર્વ રોગના સંબંધમાં સમજી લેવું.

આપણે હાલમાં જોઇએ છીએ કે જ્યારે મનુષ્ય ૪૦ ઉપરનો થાય છે, ત્યારથી હવે મરણની સમીપ આવતો જાય છે, એમ તેને લાગે છે, અને તેનામાંથી જીવન ઉડી જતું લાગે છે. ૪૦ વર્ષની ભર યુવાવસ્થામાં મનુષ્ય વૃદ્ધ અને નિસ્તેજ બની જતો લાગે છે. અયોગ્ય રીતે ખાવાની ટેવથી, ગેરવાજબી શારીરિક તેમજ માનસિક ટેવોથી આવું પરિણામ તો ક્યારનુંએ આવવાનું હતું, પણ જ્યારે ઘણો જથ્થો ભેગો થાય છે, ત્યારે એકદમ તે અમુક આકારમાં

રોગરૂપે વા નબળાઇ રૂપે પ્રકટી નીકળે છે. આપણે જેને અકસ્માત કહીએ તે સિવાયનાં ઘણાંખરાં મરણોમાં કોઇને કોઇ કારણ તો ઉપર જણાવેલું હોવુંજ જોઇએ.

ધોરીનસો શાથી સખ્ત થઇ જાય છે, તેથી નસો ઉપર કેમ દબાણ પડે છે, અને તેથી લોહીનું દબાણ કેવું વધે છે, અને તેથી જુવાન પુરૂષોની નસો વૃદ્ધ જેવી કેમ થઇ જાય છે—આ બાબતનો જો બરાબર ખ્યાલ આપવામાં આવે તો ઘણાં મનુષ્યોનાં મન તથા શરીર નાશ પામતાં અટકી જાય અને ઘણાં વર્ષ સુધી તેઓ મજબુત અને ઉત્સાહભર્યું જીવન ગાળી શકે. આ ઉપરથી એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે શરીરને જેમ બને તેમ મજબૂત, તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવાની ઘણીજ આવશ્યક્તા છે.

શરીરને સમારવાનું કામ, શરીરને સુધારવાનું કામ, તેમજ શરીરને મજબૂત બનાવવાનું કામ–આ બધા–કામનાં મૂળ અંદરનાં જીવન તત્વોમાં છે. જો તે અંદરની જીવન શક્તિઓની વચ્ચે કોઈ આડે ન આવે તો તેઓ બહુજ માપસર અને તંદુરસ્ત શરીર બાંધે. હવે આડે આવનારી શક્તિઓમાં આપણી લાગણીઓ અને વિચારો હોય; અથવા તો શરીરની બહારની કોઈ પણ શક્તિએ વચમાં વિઘ્ન નાખે. માટે શારીરિક તંદુરસ્તી સાચવવામાં ઉપરની બે બાબતોનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. આપણે તેમાંથી આપણા વિચારો અને લાગણીઓ સંબંધી વિસ્તારથી અવલોકન કરીશું.

આપણે માનસશાસ્ત્રના સંબંધમાં એટલા બધા આગળ વધતા જઇએ છીએ કે મન અને શરીરના નિકટના સંબંધ વિષે તથા તે બન્નેની અન્યોન્ય અસર વિષે જેઓ ન જાણતા હોય તેવા તો કોઇકજ હોવા જોઇએ. તેમાં ચોકસ રીતે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે અમુક પ્રકારનું મનનું વલણ રાખવાથી અમુક પ્રકારના રોગો અથવા તો અમુક પ્રકારની નિર્બળતા આવવાનીજ. આજ વાતને સમર્થન કરતાં મી. વિલિયમ્સ જેમ્સ લખે છે કે " આપણી દરેક

માનસિક પ્રવૃત્તિની પાછળ કોઇપણ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિ થયા વિના રહેતીજ નથી. "

હાલના શરીરવિદ્યાશાસ્ત્રીઓ, તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ આ બાબતમાં શોધખોળ કરી જે પરિણામ લાવવા સમર્થ થયા છે, તેનો પુરતો વિચાર કરવાને અવકાશ નથી; પણ તેમાંથી આ વાત તો સ્પષ્ટ રીતે ફલિત થાય છે કે આપણા વિચારો અને લાગણીઓની શારીરિક શક્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓ ઉપર સીધી અસર થાય છે.

સામાન્ય નિયમ એવો છે કે સઘળા શાંત, સંક્ષોભ વગરના, અને ગંભીર વિચારોની શરીરપર ઘણુંજ સારી અને મદદગાર અસર થવા લાગે છે. એને તેથી તંદુરસ્તી આબાદ થાય છે. આ કરતાં જૂદી જાતના વિચારોથી શરીરની અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિ થાય છે, અને તેથી અનેક પ્રકારના રોગોનો ઉદ્દભવ થાય છે. જે શાંત વિચારો કહેવામાં આવ્યા તેમાં મુખ્ય શ્રદ્ધા, આશા, હિમ્મત, આનંદ, દિલસોજી, પ્રેમ અને મોટું મન છે, ત્યારે બીજા પ્રકારના વિચારોમાં ચિંતા, દુઃખ, લોભ, અશુભેચ્છા, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ અને દ્વેષ છે.

આ અનિવાર્ય નિયમ છે કે મન " શરીરની તંદુરસ્તી કે માંદગી " લાવવામાં પ્રબળ કારણ છે. મનુષ્યના વિચારો જે પ્રમાણમાં નિશ્ચયાત્મક કે નિષેધાત્મક હોય છે. તે પ્રમાણમાં શરીરમાં તંદુરસ્તી કે બીમારી જોવામાં આવે છે. બીમારીનાં મુખ્ય કારણમા ભય, દીલગીરી, ચિંતા અને ઉદાસી મોટો ભાગ લે છે. શરીરનાં કાર્યો અને શરીરની પ્રવૃત્તિઓ ઉપર ધીમી અસર કરનારા ઝેરની અસર તેઓ સારે છે. તેથી શરીર ધીમે ધીમે ઘસાવા લાગે છે. વસ્તુતઃ જ્યાં મન નિર્બળ પડે છે, ત્યાં જરૂર શરીર નીર્બળ થયા વિના રહેતું નથી.

આપણે જો તે વિચારોને જરાપણ આધીન થયા, અથવા તેવા વિચારોને આપણા હૃદયમાં જરા સરખું પણ સ્થાન આપ્યું તો તેની અસર એ થાય છે કે આપણી પ્રાણશક્તિ મંદ પડવા લાગે છે;

જો તે વિચાર બહુ પ્રબળ હોય, અને વારંવાર તેનું રટન કરવામાં આવે તો તેની પ્રબળ અસર થવા લાગે છે. તે ખોરાકને પચાવવાની ક્રિયામાં ખલેલ નાખે છે. તેથી જેવું જોઇએ તેવું લોહી બનતું નથી. અને તેવા લોહીવડે રચાએલું શરીર પણ ફીકું અને નિસ્તેજ હોય છે. આવા વિચારો લાંબા કાળ સુધી કરવામાં આવે તો તેમની અસર જ્ઞાનતંતુઓપર પણ થવા લાગે છે; જેનું પરિણામ એ આવે છે કે થાક લાગે છે, કાંઈ કરવા તરફ રુચિ રહેતી નથી, બધી શક્તિઓ દબાઈ જાય છે. તેમાંથી હૃદયરોગ–ગાંડપણ એને કેટલીકવાર મરણ પણ નીપજે છે.

ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સમાંથી આ એક ખબર કાપી લેવામાં આવી છે. તેમાં ‘ પુત્રીનું શોકથી મરણ ’ એવું મથાળું છે. તેનો સાર આ પ્રમાણે છે.

ગયે અઠવાડીએ મરણ પામેલી માતાના શોકથી મીસ–પોતાને ઘેર કાલ બપોરે એકાએક મરણ પામી. અને જમીનપર શબ થઇને પડી. માતાને સોમવારે દફન કરવામાં આવી હતી, અને પુત્રી અતિશય શોકથી મરણ પામી છે. આ જાતના કેસો આપણા સાંભળવામાં કે વાંચવામાં કોઈ કોઇવાર આવે છે, પણ સેંકડો અને હજારો કેસોમાં આ ચિંતા, ભય, દીલગીરી અને ઉદાસીનાં શાં પરિણામ દરરોજ આવે છે, તે આપણે જોતા નથી; કારણ કે તેની અસર એકદમ દેખાતી નથી; છતાં તેમની અસર મન તથા શરીરપર થાય છે, એમાં જરાપણ શંકા નથી.

પણ કેટલીક જાતના નિષેધાત્મક એવા વિચારો હોય છે કે જેની અસર તત્કાળ અસર કરનાર ઝેર જેવી હોય છે. તે હલકા વિચારોમાં દ્વેષ, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, અશુભેચ્છા, ચીડીઓ સ્વભાવ, અને વેર લેવાની વૃત્તિ મુખ્ય છે. તેમનાં પરિણામ તરતમાં જણાઇ આવે છે, અને તેથી લોકો તે જોઇ શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય ક્રોધને વશ થાય છે,

ત્યારે તેના શરીરમાં એક પ્રકારનું વાદળનું તોફાન ચાલે છે, જે ભારે નુકસાન કરે છે, કેટલીક વાર તો તે નુકસાન બહુજ ભયંકર હોય છે, અને તેની અસર ઘણા સમય સુધી રહે છે. આ લેખના વાચકોમાંથી પણ ઘણા ખરા આ બાબતનો પોતાનો અનુભવ તપાસી જોશે. આપણે આ ક્રોધની શરીર પર કેવી રીતે અસર થાય છે તે જાણતા નથી, પણ તેનાં પરિણામ ચોક્કસ છે, અને ભારે કિંમતનાં હોય છે, તે આપણે જાણીએ છીએ.

અતિશય શ્રમથી અને ચિંતાથી કોઈ મનુષ્યનું શરીર ધીમે ધીમે તુટી જાય છે. પણ જ્યાં મનુષ્યને ક્રોધનો પીત્તો ઉછળે છે, ત્યાં તેની અસર થોડા સમય પછી તેના શરીર પર થયા વિના રહેતી નથી. એક આ બાબતનો નિપુણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી જણાવે છે કે "ખરાબ જાતની અથવા અપ્રિય એવી કોઇ પણ લાગણીથી લોહીમાં અને પરમાણુના બંધારણમાં ઝેર દાખલ થાય છે. તેજ રીતે સુખ-જનક અને પ્રિય લાગણીઓ રાખવાથી શરીરમાં એવાં પોષણ રસાયનિક તત્ત્વો પ્રકટે છે કે જેના બળે શરીરના દરેક ભાગને સ્ફૂર્તિ અને જીવન મળે છે.

હવે આ બાબતના કેટલાક દાખલાઓ તપાસીએ. એક માતા સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત, મજબૂત અને દઢ બાંધાની હતી, અને તે સહેલાઇથી અસર થાય તેવા સ્વભાવની ન હતી. તેનું બાળક પણ તંદુરસ્ત અને તબીયતમાં સારૂં હતું. અમુક બનાવથી તે માતાનો પિત્તો ઉકળી આવ્યો, અને તે ક્રોધના આવેશમાં આવી ગઇ. થોડી-વારમાં પોતાના ભૂખ્યા બાળકને તેણે ધવરાવ્યું. તે બાળકને થોડીવારમાં આંચકીઓ આવવા માંડી અને જરા રહીને તે બાળક મરણ પામ્યું. ઘણા ડોકટરોનો આ સંબંધમાં એવો અભિપ્રાય થયો કે તે બાળકના મરણનું કારણ તેની માતાનો ક્રોધ હતો; ક્રોધથી તેના લોહીમાં ઝેરી તત્ત્વો ભળ્યાં, તે માતાના સ્તનમાં દુધ સાથે આવ્યાં, અને ત્યાંથી બાળકના શરીરમાં દાખલ થયાં, અને તેથી

બાળકનું મરણ નીપજ્યું. વૈદકવિદ્યાને લગતાં પુસ્તકોમાંથી આવા ઘણા ઉતારા આપી શકાય.

સત્ય વાત તો એ છે કે કેટલાક એવા અકુદરતી, અસ્વાભાવિક વિચારો અને વાસનાઓ છે કે જે આપણા વિકાસનાં વિરોધી છે, અને તેઓ કુદરતના કાયદાની તેમજ વિકાસના કાયદાની વિરૂદ્ધ હોવાથી તેઓનું પરિણામ પણ તેમની સાથે ચોક્કસ હોય છે. જેમ આપણું જ્ઞાન વધતું જશે, તેમ આ બાબતનું ચોક્કસ જ્ઞાન આપણે મેળવીશું, આપણા અનિષ્ટ વિચારની આપણે કેવી ભારે સજા ભોગવવી પડે છે, તેનો તોલ બાંધીશું અને આવા અનિષ્ટ વિચારો અને વાસનાઓને આપણા હૃદયમાં સ્થાન પણ આપીશું નહિ. તે વિચારો અને લાગણીઓથી આપણું જીવન ઓછું થતું જાય છે, અને આપણા મન તથા શરીરનાં ઉત્તમ તત્ત્વો તે લૂંટી લે છે.

તેમાં લાભ કાંઇ નથી. પણ ખોવાનું સર્વસ્વ છે. આપણે સંયોગોના ગુલામ નહિ પણ સ્વામી થવાને સરજાએલા છીએ. એવો ખ્યાલ જો આપણા મનમાં ન આવે તો તે વિચારો અને લાગણીઓ આપણા સ્વામી થઇને આપણને કચરી નાખશે. આપણે આપણા વિચારો અને લાગણીઓના સ્વામી થવાને સરજાએલા છીએ.

જો આપણું મન વિશાળ ન થાય, તો આપણા શરીરની તંદુરસ્તીમાં પણ વિશાળતા આવવી કઠિન છે. મનની હલકાઇ, ઇર્ષ્યા, અદેખાઇ—બીજાની નિંદા કરવાની ટેવ, બીજાના ગુણો કરતાં દોષ જોવાની બુદ્ધિ,—આ બધાની વિરોધી, દાબી દેનારી, અને નિરૂત્સાહી બનાવનારી અસરો થવા લાગે છે. અને તેનું પરિણામ હમેશાં અનિષ્ટ દશામાં આવે છે. આને બદલે જો આપણું ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વ ખીલવીએ, અને બીજાઓનાં ઉત્તમ તત્ત્વ જોવા તરફ લક્ષ રાખીએ તો તેઓનું ઉત્તમ તત્ત્વ ખીલશે, અને આપણે તે જોઈ શકીશું.—જેવું આપીશું તેવું મેળવીશું.

મન અને શરીરની પરસ્પર અસર થાય છે. મન શરીરને બાંધે છે, પણ શરીર પણ મનને કોઈ પણ રીતે અસર કરે છે.

આપણું આ સ્થુલ શરીર પ્રકૃતિનું બનેલું હોવાથી ખોરાક, પાણી, હવા વગેરે સ્થુળ સાધનોમાંથી પોતાનું જીવન અને પોષણ મેળવે છે. આ સ્થુળ સાધનો પણ યોગ્ય પ્રકારનાં, અને યોગ્ય પ્રમાણમાં મળવાં જોઇએ.

શરીરને સ્વચ્છ રાખવું એ શારીરિક આરોગ્યનો પ્રથમ નિયમ છે. અનિયમિત રીતે નહિ પણ ચોકસ રીતે અને નિરંતર તે કામ થવું જોઇએ. આપણી આસપાસની જગ્યા બહુજ સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ, અને ત્યાં કોઇ પણ જાતનો કચરો ભરાઇ ન રહે તેની તપાસ થવી જોઇએ.

જેથી શરીરને પોષણ અને ટેકો મળે તેવાં તત્ત્વોવાળો ખોરાક શરીરને ઘણોજ આવશ્યક છે. સ્વાદિષ્ટ ખોરાકોથી જઠર ભરવાની ઓછી જરૂર છે. તેમાં ખાસ કરીને માંસનો ખોરાક ત્યાજ્ય છે.

ઘણા લોકો હદબ્હાર ખાય છે, એ સર્વના અનુભવનો વિષય છે, તેઓ કસરત ઓછી કરે છે. અને વિશેષ ખોરાક ખાય છે; અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરમાં જ્યાં ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્ય માલૂમ પડે છે, જે શરીરને લાભ નહિ કરતાં કેવળ રોગોત્પાદક બને છે. યુવાવસ્થામાં જ્યારે શરીર બંધાતું હોય છે, ત્યારે જેટલા ખોરાકની જરૂર પડે છે, તેટલી પુખ્ત વયમાં આવ્યા પછી પડતી નથી; પણ લોકો હદબહાર ખોરાક લે છે, કસરત કરતા નથી, હદયના સ્નાયુઓ નબળા પડવા લાગે છે, અને તેથી શ્વસનક્રિયા યથેચ્છ ચાલતી નથી; અને તેથી જીવનમાંથી બળ તથા કૌવત ઓછાં થતાં જાય છે.

શરીરને ટકાવી રાખનારા અને જીવનમાં સ્ફૂર્તિ આપનારા તત્ત્વોમાં પુષ્કળ ખુલ્લી હવા, અને તે હવામાં લીધેલા ઊંડા શ્વાસ બહુજ અગત્યનાં છે, આ ખુલ્લી હવામાં લીધેલા ઊંડા શ્વાસ કામનું રૂપ લે

કે રમતનું રૂપ લે અથવા કેવળ કેટલાક માઇલ સુધી ફરવા જવામાં આવે, પણ જો આ કામ નિયમિત રીતે અને સમજપૂર્વક કરવામાં આવે, તો અને તેની સાથે જો મન ચપળ અને ઉપયોગી કામમાં લાગેલું રાખવામાં આવે તો તંદુરસ્તી સંબંધી ચિંતા રાખવાનું કાંઇ પણ કારણ રહેશે નહિ.

ઉંઘથી શરીર બંધાય છે. મન અને શરીર તે વડે ફરીથી બંધાય છે. જો આપણે ઉંઘનું દેવું ન પતાવીએ તો તે દેવું વધી જવાનું, જે વ્હેલું મોડું આપ્યા વિના છૂટકો થશે નહિ. આપણે ધારીએ કે કુદરતમાં કોઇ હિસાબ રહેતો નથી. પણ આ તો ચોક્કસ માનજો કે કુદરતી ગણત્રીમાં કદી ભૂલ પડતી નથી.

આ શરીરના સંરક્ષણના સંબંધમાં મધ્યમ માર્ગ બહુજ લાભકારી છે. શરીરને મારી નાંખવાનું નથી, તેમ તેનું હદબહાર લાલનપાલન કરવાનુ નથી. પણ જો બે એકદેશીય બાબતોનો ત્યાગ કરી મધ્યમ માર્ગનું ગ્રહણ કરવામાં આવે તો મનુષ્ય વૃદ્ધાવસ્થાસુધી તંદુરસ્ત, ગંભીર, શાંત અને આનંદી જીવન ગાળી શકે.

ચાલો ! ત્યારે આપણે આજથી બીમારી, રોગ, નબળાઈ કે નુકસાનનો વિચાર નહિ કરીએ, આપણે તેની વાતો પણ નહિ કરીએ, આપણે તેમને ઇચ્છીશું પણ નહિ. આપણે તંદુરસ્તીનો વિચાર કરીશું. તેનીજ વાતો કરીશું, અને તેનીજ આશા રાખીશું. આપણું આંતર મન પોતાનું કામ પ્રબળ રીતે કરે છે; તે સૂચનાઓને અનુસરે છે.

જો આપણે તેને વારંવાર બળ અને તંદુરસ્તનું સૂચન આપીએ તો તે દિશામાં તે કાર્ય કરવા લાગશે. જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રી નિરંતર આનંદી રહે છે, ખુશ મીજાજ જાળવે છે, અને આશાવાદી છે, તેને બીમારીનો ભય રાખવાની જરૂર નથી. જેઓ પ્રયત્ન છોડી દે છે, અને પડ્યા રહે છે, તેઓજ નિષ્ફળ નીવડે છે.

માટે નિરંતર પ્રસન્ન વદન રાખો, હૃદયમાં ઉચ્ચ ભાવનાઓ રાખો, મનમાં શુભ વિચારો ધરો, અને તમારી ભાવનાઓ અને વિચારોને અનુકૂળ કાર્યો કરો, એટલે તમારૂં મન તથા શરીર બન્ને ખીલવા લાગશે, અને તમે આંતરમાં તથા બહાર શાંતિ અનુભવી શકશો.



પ્રકરણ. ૧૩ મું.

શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં મનનો હિસ્સો.

મનના આશયપર શરીર બળનો આધાર છે. જો તમે તમારા વર્તનમાંથી તે વર્તનનો આશય દૂર કરો, તો તે શારીરિક ક્રિયા તો સળી ગયેલા લાકડા જેવી છે; માટે મનને બરાબર દોરો અને શરીર તો સ્વાભાવિય રીતે સીધું થાવા માંડશે.

તમારા ખરાબ વિચારો અને ખરાબ વચનો બીજા કોઇને નહિ પણ તમનેજ ઇજા કરે છે; જો કે તમારા શરીરને પીડા થતી હોય તો પણ ધીરજ રાખવાથી વિજય મળે છે.

જેનામાં ધીરજ છે, તે સર્વથા વિજયી છે; કારણકે તેનું બળ અપરિમિત છે. માટે સત્તાવાળા મનુષ્યો તરફ ક્રોધ કરતા નહિ, અથવા તો તેમની બદબોઇ કરતા નહિ.

ક્રોધ અને દ્વેષથી નિયમનો ભંગ થાય છે, અને તેથી શરીરનું સૌંદર્ય અને ભવ્યતા નાશ પામે છે. ક્રોધનો અગ્નિ હૃદયને બાળી નાંખે છે.

—ગૌતમ બુદ્ધ.—

જીવનના દરેક કાર્ય માટે શારીરિક આરોગ્યની આવશ્યકતા સર્વ કોઈ સ્વીકારે છે. શરીરને તન્દુરસ્ત રાખવાના અનેક ઉપાયો બતાવવામાં આવે છે. આરોગ્યવિદ્યા આપણને ઘણા સૂક્ષ્મ તંદુરસ્તીના નિયમો પુરા પાડે છે. શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ ખોરાક, યોગ્ય કસરત, પુરતો આરામ, વગેરે સાધનો કહેવામાં આવે છે, અને તે નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી લાભ પણ થાય છે, એની કોઇ ના પાડતું નથી; પણ શારીરિક આરોગ્યમાં મન કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એ બાબત પર દુર્લક્ષ આપવામાં આવે છે. માટે આજના લેખમાં મનનો શરીરપર કેટલો પ્રભાવ પડે છે, તે આપણે વિચારીશું. મનની શરીરપર અસર થાય છે, એ ઘણાના અનુભવ બહારનો વિષય નથી. તમે જમવા બેઠા છો, નિરાંતે ભોજન કરો છો, એવામાં તારવાળો એક તાર લાવે છે, તમે તે ફોડો છો, તે વાંચો છો, એકાએક તમારા મુખપર ચિંતાનું વાદળ છવાઇ જાય છે,—ભોજનપરથી રૂચી ચાલી જાય છે, અને તમારી છાતી ધડકવા માંડે છે. આ વિચારની શરીર પરે અસર નહિ તો બીજું શું !

શરીર અને મનનું આરોગ્ય પરસ્પર એક બીજા પર એટલો બધો આધાર રાખે છે કે એકના આરોગ્યના નાશ સાથે બીજાના આરોગ્યને ખલેલ પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી. જો શરીરને નિરોગી, મજબૂત અને ચપળ બનાવવું હોય તો પ્રથમ મનને સમતોલ રાખતાં શીખવાની જરૂર છે. અમુક પ્રકારનો ખોરાક ન ખાવો, અથવા તો અમુક બાહ્ય નિયમો પાળવા, એ બધું સૌ સૌને માર્ગે ઠીક છે, પણ જેનું મન શાંત અને સ્થિર છે, તેનું શરીર થોડા સમયમાં નિરોગી થયા વિના રહેશે નહિ. કેવળ બહારના નિયમોના પાલનથી શરીરને બરાબર તંદુરસ્ત રાખવાની આશા ફોકટ છે. ખરી વાત તો એ છે કે જે અંતરમાં છે તે બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે. માટે અંતરને પ્રથમ સુધારો એટલે બહારની સ્થિતિ સુધરતાં વાર લાગશે નહિ.

આપણે અમુક માણસને ચાહીયે છીએ, અને અમુક બીજા સંયેાગેામાં તે મનુષ્ય તરફ દ્વેષ બતાવીએ છીએ. તે મનુષ્ય તેા તેનેા તે હતેા, પણ આપણા મનના વલણમાં ફેરફાર થયેા, તેથી તે આપણને જૂદા રૂપમાં ભાસ્યેા. આ મનથી વૃત્તિઓને—ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા મનના વલણને—આપણે કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ. જો આપણું મન આપણા કાબુમાં હેાય તેા જેટલી ત્વરાથી આપણે કેાઇને ધિક્કારીએ છીએ તેટલીજ ત્વરાથી આપણે તેને ચાહી પણ શકીએ; અને દ્વેષ કરતાં પણ પ્રેમ વધારે ત્વરાથી દર્શાવી શકીએ, કારણ કે પ્રેમ એ આત્માનેા અનિવાર્ય સ્વભાવ છે.

હવે આ માનસિક શાંતિ—સમતેાલવૃત્તિ રાખવાને ક્યાં સાધનેા જરૂરનાં છે, તે વિચારીએ.

આ વાસ્તે સૌથી અગત્યનેા ગુણ ધીરજનેા છે. આપણે તેને મહત્ત્વ આપતા નથી, પણ મારા માનવા પ્રમાણે તે વિના બધા ગુણેા હેાવા છતાં ખામી રહી જાય છે. આપણે નાની નાની બાબતેામાં અધીરા બની જઇએ છીએ, અને જ્યારે મેાટા કસેાટીના પ્રસંગેા આવે છે, ત્યારે તેની સામે થવાને આપણામાં જોઇતું બળ હેાતું નથી. આ સ્થળે કેાઇ પ્રશ્ન કરે કે આપણા સંયેાગેાથી શા સારૂ સંતુષ્ટ રહેવું ? આપણી અને બીજાઓની સ્થિતિ સુધારવા શા સારૂ પ્રયત્ન ન કરવેા ? તેનેા જવાબ એ છે કે આ એકદમ સુધારેા કરવાની ઇચ્છા ટુંકી દૃષ્ટિ અને અસહિષ્ણુતાનું પરિણામ છે. જ્યારે આપણે આપણી સ્થિતિ સુધારવાને અકુદરતી ઉપાયેા ગ્રહણ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે પ્રથમ મેળવેલી વસ્તુઓ પણ ખેાઇબેસીએછીએ. ખરેા અને ચિરસ્થાયી વિજય તેા સ્વાભાવિક પ્રયત્નેા દ્વારાજ મળી શકે. આપણે પ્રેમ અને પુખ્ત વિચારનેા આશ્રય લીધા વિના કેટલાંક કાર્યો અધીરજથી કરી બેસીએ છીએ; અને તેથી મનની સમતેાલવૃત્તિ ખેાઇએ છીએ. ધીરજ રાખવી એનેા અર્થ એવેા નથી કે આપણે નિરાશ થઇ આળસુ બેસી રહેવું. આપણે આપણી સ્થિતિ સુધારવાને પ્રયત્ન તેા આવ-

સ્થ કરવો. પણ તેનું ફળ આવે ત્યાં સુધી પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ રાખવો. કારણ કે અસંતુષ્ટ મનની શરીર પર અસર થયા વિના રહેતી નથી.

શરીરને નિરોગી અને પૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવનાર મનની સમતોલ વૃત્તિને ઉત્પન્ન કરનારૂં બીજું સાધન 'ખંત' છે. જ્યારે બનાવો આપણને અનુકૂળ ન બને, જ્યારે આપણા સંયોગો અને આપણી આસપાસના મનુષ્યો આપણા કામમાં આડખીલી નાંખે, ત્યારે આપણે હારી ગયા એમ માની આપણે માથે લીધેલું કામ પડતું મૂકવું નહિ. જ્યાં સુધી આપણે પુરૂષાર્થ કરવો ત્યજી ન દઇએ ત્યાં સુધી આપણે પરાભવ પામ્યા છીએ, એમ કહેવાયજ નહિ. એક ખેડુત બી વાવે છે, તેને પાણી પાય છે, સૂર્યનો તડકો તેના પર પડવા દે છે, અને જ્યાં સુધી તે બીનાં ફળ ન આવે, ત્યાં સુધી ખંતથી કામ કર્યા કરે છે; તેણે ઘણીવાર આવાં બી વાવ્યાં છે, અને તેનાં ફળ આવ્યાં છે, માટે તેને આશા છે, કે આ નવાં વાવેલાં બીજને પણ ફળ આવશે; અને તેથી ધીરજ રાખી ખંતથી જરા પણ ડગ્યા વિના કામ-કર્યા કરે છે. તેજ પ્રમાણે જેને આંતર જ્ઞાન છે તે જાણે છે, અને તેટલા માટે ધીરજ રાખી કાર્યનું ફળ આવે ત્યાં સુધી અડગપણે પોતાના પ્રયત્નમાં મંડ્યો રહે છે. આશા સિવાય કોઇ પણ સારૂં કામ થઇ શકે નહિ. આ નિયમ સ્થૂલ જીવનને તેમજ આધ્યાત્મિક જીવનને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. માટે યોગ્ય સાધનોનો આશ્રય લઇ ધીરજથી મંડ્યા રહેવું અને છેવટે આપણે ધાર્યું હતું તેના કરતાં પણ વધારે ઉત્તમ ફળ મેળવવા આપણે ભાગ્યશાળી થઇશું.

મનની સમતોલ વૃત્તિને વાસ્તે ત્રીજો આવશ્યક માનસિક ગુણ દિલસોજી-સહાનુભૂતિ છે. આ ગુણને લીધે મનુષ્ય કોઇપણ કામ કરતાં બીજાનું હિત પણ લક્ષમાં રાખે છે; પણ કેટલાક લાગણીવાળા મનુષ્યો પોતાના મનની સમતોલ વૃત્તિ ખોઈ બેસે છે, દુઃખીને દેખી તેની સાથે રડવા લાગી જાય છે, અને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડી બેસે છે. રસ્તામાં

ચાલતું એક બાળક પડી ગયું. જો તમે દિલસોજીવાળા હો તો તે બાળકને ઉભું થવામાં મદદ કરવી, તેને વાગ્યું હોય તો તેની સારવાર કરવી એ તમારો ધર્મ છે, પણ તેને બદલે ગભરાઇ જઇ બાલકની સાથે રડવા બેસવું એ દિલસોજી નહિ પણ નિર્બળતા સૂચવે છે. ડોક્ટરના હૃદયમાં પોતાના દર્દી વાસ્તે ગમે તેવી દયા ને દિલસોજી હોય, પણ શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરતાં જો તે અનુકમ્પાને લીધે મનની સમતોલ વૃત્તિ ખોઇ બેસે તો તે પોતાનું કામ યથાર્થ ન કરી શકે, એટલુંજ નહિ પણ દર્દીને લાભ કરવાને બદલે હાનિ કરી બેસે. કેટલાક નાજુક પુરૂષો અથવા સ્ત્રીઓને બીજાના એકાદ અપ્રિય શબ્દથી બહુજ લાગી આવે છે. તેઓ જણાવે છે કે અમે બહુ લાગણીવાળા છીએ, પરન્તુ વસ્તુતઃ તેઓ સ્વાર્થી છે, અને તેમની પોતાની લાગણી પર કાબુ મેળવવાની શક્તિ તેઓએ પ્રાપ્ત કરી નથી. તેઓ પોતાના સ્વાર્થનોજ વિચાર કરે છે, અને તેથીજ નજીવી બાબતો અને નજીવાં વચનોને લીધે તેઓના મનમાં મોટો ક્ષોભ થાય છે. લાગણીને મારી નાંખવાની નથી, પણ તેને બરાબર કેળવી સંયમમાં રાખવાની જરૂર છે.

તે પછી મનની શાંતિને માટે ચોથો આવશ્યક ગુણ હિમ્મતનો છે. આપણા મગજમાં આવે તે બોલી નાંખવું, અને વિરોધ છતાં આપણો મુદ્દો ખરો ઠરાવવા પ્રયત્ન કરવો, તેને ભૂલથી હિમ્મત કહેવામાં આવે છે. કલેશ અને કંકાસ ઉભો કરવા કરતાં આપણા મુદ્દાને જતો કરવામાં ખરી હિમ્મતની જરૂર પડે છે. સાહસિક કામ કરવાને એક પળની જરૂર પડે, પણ તેનાં કડવાં પરિણામ આખી જીંદગી સુધી ભોગવવાં પડે. આપણે દુઃખ વખતે તો ખાસ કરીને હિમ્મત અને શાંતિ રાખવાં જોઇએ; કારણ કે શાંતિમાંજ પ્રભુનો અવાજ અંતરમાં સંભળાઇ શકશે, અને દુઃખમાંથી છૂટકારાનો ઉપાય કેમ કરવો, તે માર્ગ પણ જડી આવશે.

જો આપણને આપણા ભીતરમાં રહેલી શાંતિનો અનુભવ થાય તો પછી જ્યારે કાંઇ પણ ઉપયોગી કહેવાનું હશે ત્યારેજ આપણે બોલીશું. ત્યારે આપણા શબ્દો થોડા પણ ગંભીર નીકળશે, અને આપણા શબ્દોની શ્રોતા વર્ગપર સ્થાયી અસર થશે.

મનની સમતોલ વૃત્તિ રાખવાને પાંચમો આવશ્યક ગુણ સત્ય છે. બહારથી સત્ય જણાતું વચન બોલવામાંજ તેનો સમાવેશ થતો નથી. જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાની જાત તરફ સત્ય નથી, ત્યાં સુધી તે બીજાઓ તરફ કદાપ સત્ય રહી શકે નહિ. આપણે બીજા તરફ સત્ય બતાવવાને તેમ કરી શકીએ, પણ અસત્યનું પરિણામ અસત્યજ આવે, અને સત્યનું ફળ સત્યમાં આવે. જે આપણે જાણતા હોઇએ તેજ આપણે બીજાને જણાવી શકીએ. કેટલીક વાર એમ પણ બને કે આપણે બીજાને અમુક શરૂઆતનાં પગથિયાં બતાવીએ, અને તે દિશામાં કામ કરી તે બીજો મનુષ્ય તે સૂચનાઓને આપણી કલ્પનાઓ કરતાં પણ વધારે સ્વરૂપમાં સાકાર કરી શકે પણ આનું કારણ તે બીજા મનુષ્યની વધારે પ્રબળ શકિતઓ છે. પણ આપણે તો આપણી પાસે જેટલું જ્ઞાન હોય તેટલું આપવું, એ આપણ્ કર્તવ્ય છે. આ કુદરતનો મહાન નિયમ છે કે જે જ્ઞાન આપણે બીજા સાથે વ્હેંચતા નથી, તે જ્ઞાન આંપણી પાસેથી ચાલ્યું જાંય છે. દરેક મનુષ્યને અમુક શકિત કુદરત તરફથી આપવામાં આવી છે. જેવી રીતે સૂર્ય પોતાનો પ્રકાશ આપે છે, તેમ તે શક્તિનો બીજાને લાભ આપવામાં તે મનુ-ષ્યના જીવનનું સાર્થક્ય છે. કોઈમાં રોગ મટાડવાની શકિત હોય,-કોઇ પણ માનસિક રોગ મટાડવાની વિદ્યા હોય અને કોઈમાં ધનવડે ગરી-બાઇ દૂર કરવાનું સામર્થ્ય હોય અને કોઇમાં લોકોનાં નૈતિક વિકારો દૂર કરવાનું બળ હોય, તો જેનામાં જે બળ, સામર્થ્ય કે શકિત હોય, તેણે તેનો ઉપયોગ કરવો. આપણે એના માલીક નહિ પણ ટ્રસ્ટી છીએ. જે પ્રમાણમાં આપણે તે શક્તિની કિમ્મત સમજીએ, અને જે

પ્રમાણમાં આપણે તેનો સદુપયોગ કરીએ, તે પ્રમાણમાં તે શક્તિનુ રહસ્ય આપણે સમજી શકીશું. અને આપણું ખરૂં સ્વરૂપ પણ આપણે જાણીશું.

ઘણીવાર સાચું કહી દેવાનો આશય ભલાઈ કે નિખાલસપણું હોતો નથી. ઘણીવાર વાત સાચી હોય છે પણ તે એવી રીતે કહેવામાં આવે છે કે જેમાં કહેનારની નિર્દયતાજ જણાઈ આવે છે. અમુક વાત કહેવાનો આશય ઘા મારવાનો કે રૂઝાવવાનો હતો, તેજ મહત્ત્વની બાબત છે. ખરા સત્યમાં બીજાને ઘાયલ કરવાનો, અથવા બીજાની લાગણી દુઃખવવાનો આશય હોઈ શકેજ નહિ. માટે કાંઇ પણ વચન બોલતાં પહેલાં તે સત્ય છે, દયાળુ છે, અને ઉપયોગી છે, એ ત્રણ બાબતો વિચારવી જોઇએ, અને જો તે વચન આ ત્રણે કસોટીઓમાંથી પસાર થાય ત્યારેજ બોલવું.

મનુષ્યના મનની શાંતિનો ભંગ કરાવનાર મોટું કારણ જીવનના ખરૂં સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. **આ જીવન એ આત્માના લાંબા જીવનમાં એક દિવસ સમાન છે** એ જો મનુષ્યના ખ્યાલમાં આવે તો જીવનમાં મળી આવતી નાની કસોટીઓ, નજીવી આફતો અને ક્ષણિક અડચણોને જે આપણે મોટું રૂપ આપીએ છીએ, તે કદાપિ આપીએ નહિ. જે આપણી ઉન્નતિને મદદગાર ન હોય તેવું કાંઇ પણ આપણા જીવનમાં આવતું નથી. આપણે તે વખતે તેનું મહત્ત્વ કદાચ ન પણ સમજીએ, પણ જો આપણે ભૂતકાળ તરફ દષ્ટિ કરીએ અને આપણા જીવનના દુઃખમય પ્રસંગોની નોંધ લઇએ તો આપણને ખાત્રી થશે કે તે દરેક દુઃખમય બનાવે આપણને કાંઇ નહિ ને કાંઇ ઉપયોગી પાઠ શીખવ્યો છે, જે આપણા વિકાસને વાસ્તે જરૂરનો હતો. બીજાઓ આપણા સંબંધમાં કાંઇ પણ કહે અથવા

કરે તેથી જો આપણા મનની શાંતિમાં ભંગ થતો હોય તો હજુ આપણે ઘણું શીખવાનું છે.

જો આપણે આપણા સંબંધમાં બોલાએલા કોઇના નજીવા શબ્દો અથવા કાર્યો ઉપર આપણું મન સ્થિર કરીએ તો આપણા જીવનનો રસ ઉડી જાય છે, આપણી ઉપયોગિતા ઓછી થાય છે, અને આપણી તંદુરસ્તી પર તેની પ્રબળ અસર થયા વિના રહેતી નથી. જ્યાં સુધી આપણે આપણી ઉચ્ચ ભાવનાને વળગીને કામ કરીએ છીએ, ત્યાં સુધી આપણે ખરી રીતે નિષ્ફળ પામ્યાજ નથી. બીજાઓ આપણને ખરાબ આશયથી અથવા દુષ્ટ હેતુથી હેરાન કરવા મથે, પણ જો આપણામાં તેમના આશયનું પ્રતિબિમ્બ ન હોય તો તેઓ જરૂર પાછા પડયા વિના રહેશે નહિ. જે મનુષ્ય આંતરમાં પ્રથમ વિજય મેળવે છે, તેના નશીબમાં બહારનો વિજય લખાયેલો છે. અશુભપર જય મેળવવાને શુભ સમાન બીજું કોઇ સાધન નથી.

આ માનસિક સમતોલવૃત્તિ જે ખરી તંદુરસ્તીનું પરમ નિદાન છે, તેનો પૂર્ણ ખ્યાલ પામવાને હવે એક અગત્યની બાબત વિચારવાની છે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય બીજાના દોષો જોયા કરે છે, બીજાની ખામીઓ તરફજ નજર રાખે છે, ત્યાં સુધી શાંતિ તેનાથી દૂર છે, અને જ્યાં સુધી શાંતિ નથી, ત્યાં સુધી ખરી તંદુરસ્તીનો કદાપિ તેને અનુભવ થઇ શકે નહિ. કોઇનો પણ દોષ નજરે પડે, ત્યારે મનુષ્યે પ્રથમ તો એમ વિચાર કરવો કે મારામાં તો તે નથીને. પણ તે કરતાં વધારે સારો માર્ગ તો એ છે કે આપણે દરેક વસ્તુની શુભ બાજુ જોવાની ટેવ પાડવી. જો આપણે જીવનની અશુભ બાજુ જોવા ઉપર આપણા મનને સ્થિર કરીએ, તો આપણું મન અશુભ વિચારોથી, અશુભ ભાવનાઓથી અને અશુભ ચિત્રોથી એટલું બધું ભરાઇ જાય કે બીજા મનુષ્ય તરફથી તેને અનુકૂળ સહજ વિચાર મળતાં તે

અશુભ બાબત વચનમાં પ્રકટ થયા વિના રહે નહિ, અને લાંબા વખતે કાર્યરૂપે પણ પ્રકટ થઇ જાય. પણ તેને બદલે ઉત્સાહક, સુંદર, પ્રેરણાત્મક અને ભવ્ય વિચારો, કલ્પનાઓ, અને મિત્રોથી આપણા મનને ભરવાનો શ્રમ લઈએ તો આપણું મન ઉચ્ચ અને આશીર્વાદ આપનારી પ્રેરણાઓના ખજાનારૂપ થશે અને તેમાંથી બળ, સૌંદર્ય અને એક્તા વહ્યાં કરશે. તે વખતે ખોટું કામ કરતાં સારૂં કરવું સુગમ થશે, બીજાના દોષ જોવા કરતાં ગુણ જોવાનું કામ સરલ થશે, અને આંતરની શાંતિ અને શક્તિઓ સ્થૂલ શરીરમાં તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યરૂપે પ્રકટ થશે. ગઇ કાલની આપણી ભાવનાઓથી આજનો દિવસ ઘડાય છે, અને આજની ભાવનાઓ આવતી કાલ પ્રકટ થશે. આપણેજ આપણી સ્થિતિ અને સંયોગો ઉભા કર્યા છે. જો આપણે આપણી જાતથી સંતોષ પામતા ન હોઇએ તો પછી જગતની પ્રશંસા કીમત વગરની છે. માટે પ્રથમ સુધારો અંતરમાં કરો, એટલે બાહ્ય સુધારો થતાં વાર લાગશે નહિ! આપણે આપણા વિચારોથી, કાર્યોથી અને ભાવનાઓથી દરેક ક્ષણે આપણું ભવિષ્ય બાંધીએ છીએ. કોઇને નિરાશ થવાનું કારણ નથી. ભૂતકાળને ભૂતકાળના પડદામાં રહેવા દો, પણ વર્તમાનમાં આપણે એવી રીતે જીવન ગાળો કે જેથી ભવિષ્યનું ઉચ્ચ માનસિક મંદીર આપણે બાંધીએ અને તે માનસિક મંદિરના પ્રતિબિમ્બરૂપ સુંદર, બળવાન અને ભવ્ય સ્થૂલ મંદિર બનાવવાને આપણે શકિતમાન થઇએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

આદર્શ માનસિક દિવસ.

આ મથાળું વાંચી કોઈ પ્રશ્ન પૂછવાને દોરાય કે શું માનસિક દિવસ હોઇ શકે? જ્યારે આપણે બરાબર રીતે સમજીએ કે જીવનની ચાંપ, આપણાં બહારનાં કામો અને સ્થિતિઓનું મૂળ અંદરમાં છે, ત્યારે આપણને લાગે કે કોઈ પણ દિવસ એવો નથી કે જે માનસિક દિવસ ન કહી શકાય. જીવનનો અને સચ્ચારિત્રનો એક મુખ્ય નિયમ આપણે આ પ્રમાણે દર્શાવી શકીએ. પ્રથમ વિચાર પછી કાર્ય પછી ટેવ આજ જીવનનો નિયમ છે. તમારી જે ભાવના હશે તે વ્હેલી કે મોડી તમારા જીવનમાં ઉતરેલી તમે જોઇ શકશો. જે અવ્યક્ત હશે તે વ્યક્ત થશે, જે અંદર હશે તે બહાર આવશે.

આપણું જીવન છેવટે તો આપણા વિચારો પર આધાર રાખે છે. છેવટનું પ્રથક્કરણ આપણને એજ જણાવે છે કે જેવું કારણ તેવું કાર્ય. આપણા હાલના મનના વળણના તથા આપણા જીવનની પરિસ્થિતિઓનાં શાંત, સૂક્ષ્મ પણ અસરકારક કારણો આપણા વિચારો અને લાગણીઓ છે. માટે આપણા જીવનનો નિર્ણય આપણા વિચારો અને લાગણીઓ પર છે. વર્તમાનકાલ પર પણ તેમની અસર થાય છે અને ભવિષ્ય તો ચોકકસ તેજ પ્રમાણે થવાનું, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. અત્યારે હજારો પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પદ્ધતિએ શરીર અને મન બાંધવાની ક્રિયા કરી રહ્યા છે અને આ નિયમો હૃદયમાં રાખી તેઓ દુનિયામાં દાખલ થાય છે. તેઓ ભય અને ખોટી ચિંતાઓનો ત્યાગ કરે છે, કારણ કે તેની અસર નિઃસત્ત્વ બનાવનારી અને નાશકારક નીવડે છે. તેને બદલે તેઓ શ્રદ્ધા, આશા અને હિમ્મતનો આશ્રય કરે છે; કારણ કે તેની અસર સીધી થાય છે, અને તેનું પરિણામ ચોક્કસ આવે છે. આ નિયમોનો આશ્રય

કરવાથી રેાગ દૂર જાયછે, અને તેને બદલે તંદુરસ્તી, બળ અને ઉત્સાહ શરીરમાં વ્યાપી રહે છે. આથી તેઓ ગરીબાઇ અને તેને લાગતાં અનર્થોનેા ત્યાગ કરી પુષ્કળ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનેા માર્ગ સ્વીકારે છે. જ્યારે જીવનનેા ખરેા અર્થ સમજવામાં આવે છે, ત્યારે જીવન બહુજ રમ્ય લાગે છે, અને મેાં કટાંણું કરીને જીવનમાં જેમ તેમ પસાર થવાનું નથી, પણ જીવન જીવવા યેાગ્ય છે, એમ સમજીને રસપૂર્વક અને ઉલટભેર જીવનનાં કર્તવ્યેા બજાવવાનાં છે.તેઓ પેાતાના મનને સુધારે છે અને મનની સાથે જીવનને સુધારે છે અને આવી વ્યક્તિઓ દુનિયામાં પ્રબળ ચેાકકસ શક્તિઓરૂપ થાયછે. જો વિચારના શાંત, સૂક્ષ્મ પણ પ્રબળ અસર હેાય, જો આપણી પરિસ્થિતિનેા આધાર આપણા મનની ચાલતી સ્થિતિ પર હેાય તેા જેઓ આ નિયમનેા બુદ્ધિપૂર્વક ચેાકકસ રીતે ઉપયેાગ કરે છે, તે પુરૂષ કે તે સ્ત્રી ખરેખર સુજ્ઞ છે. તે પેાતાના જીવનને અને જીવનમાં મળી આવતાં કાર્યોને બરાબર દેારે છે પણ તે તેમનાથી દેારાતા નથી. તે સંયેાગેાના સેવક નહિ પણ સ્વામી બને છે.

જો આપણે આપણા જીવનને ગુંચવણભર્યું ન બનાવીએ તેા આપણું જીવન ઘણું સાદુ બની શકે. જે હાલ છે તેના કરતાં પણ આપણે તેને વધારે સાદું બનાવીએ. ઇર્મસને આજ મુદ્દો ધ્યાનમાં રાખી એક વખત કહ્યું હતું કે " આ કલાકનું કામ મને સેાંપેા તેમાંજ સુખ છે. મારેા કલાક કામથી ભરેા, તેથી હું મારૂં કામ કરી રહ્યા પછી એમ નહિ કહું કે મારી જીંદગીમાંનેા એક કલાક ચાલ્યેા, પણ હું એમજ કહીશ કે હું એક કલાક જીવ્યેા છું."

દરરેાજ આપણે નવી શરૂઆત કરીએ છીએ. આપણે નવા જીવનનેા પ્રારંભ કરતા હેાઇએ એમ આપણને લાગવું જોઇએ. એક રીતે ભૂત કે ભવિષ્ય છે જ નહિ. જે આજના દિવસને પકડીને તેનેા સદુપયેાગ કરે છે, તેજ ડાહ્યા પુરૂષ છે. તે આવતી કાલે આવતી કાલનેા વિચાર કરે પણ આવતી કાલ આવતાં સુધી તેનેા

વિચાર કરી દુઃખી થતો નથી. ભૂતકાળે આપણને જે શિક્ષણો આપ્યાં તે સિવાય તે શા કામનો છે? તે વાસ્તે શોક કરવાનો નથી, કે તેમાંથી નિરુત્સાહ પ્રેરનારી અસરો આપણા મનમાં લાવવાની નથી. આપણે ભૂલ કરી; ભૂલ કોણ નથી કરતું? જે મનુષ્ય ભૂતકાળની અનેક ભૂલોનો વિચાર કરી પોતાના હાલના કામમાં નિરાશ થતો નથી, તેજ મનુષ્ય ડાહ્યો છે. ઘણી વાર આ ભૂલોમાંથી આપણે ઘણા પાઠ શિખ્યા છીએ. જે મનુષ્ય ઠોકર ખાય છે, પડે છે, ચતોપાટ પડે છે, તેનું કારણ શોધવાને પ્રયત્ન કરે છે, તેમાંથી શીખવા યોગ્ય પાઠ ત્વરાથી શીખે છે, પાછો ઉભો થાય છે અને ચાલવા માંડે છે, અને એક ક્ષણ પણ નિરર્થક પશ્ચાત્તાપમાં ગાળતો નથી તે જ ખરો ડાહ્યો પુરૂષ ગણી શકાય. આ રીતે જોતાં આપણી ભૂલો—આપણને વાગેલી ઠોકરો એજ આપણા જીવનનાં અમૂલ્ય રત્નો બની જાય છે. જીવનના અનુભવો દ્વારાજ ખરો વિકાસ થાય છે, એ જીવનનો એક પરમ નિયમ છે.

આવતી કાલનો આવતી કાલ આવશે ત્યારે વિચાર કરીશું. આજ આપણે કેવી રીતે રહીએ છીએ તેના ઉપર આપણી આવતી કાલનો આધાર છે. આપણા 'આજ' નો આધાર આપણા 'ગત દિવસ' પર રહેલો છે. માટે જ્યારે નવા દિવસનો પ્રારંભ થાય ત્યારે કોઇ પણ ભય કે ખોટી ચિંતા કર્યા વગર તે નવા દિવસમાં દાખલ થાઓ. જો ભય કે ચિંતા સાથે દાખલ થયા તો તમારી બધી શક્તિઓ મંદ પડી જશે અને તમારો દિવસ અફળ થશે.

આ ચિંતા અને ભયની અસર ધીમી પણ ચોક્કસ થયાં જ કરે છે. તેથી શરીરનો બાંધો નબળો લાગે છે અને શરીર ધીરે ધીરે ઘસાવા લાગે છે. તેથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ઝેર દાખલ થાય છે અને શરીરનું બળ જવા લાગે છે. આથી આજે કરવા યોગ્ય કામ આજે આપણે કરી શકતા નથી. ઘણાખરા ભયના પ્રસંગો તો જીવનમાં આવતા પણ નથી. લોવેલે એક સ્થળે કહ્યું છે કે "ચાલો

આપણે આનંદમાં રહીએ કારણ કે જે અસંખ્ય સંકટોથી આપણે ડરીએ છીએ, તે ઘણી વાર આવતાં પણ નથી. "

જે મનુષ્ય ભય કે ખોટી ચિંતાને સ્વાધીન થતો નથી અને જે આ પ્રમાણે પોતાની શક્તિઓને દબાવવા દેતો નથી, અને તેઓની ઝેરી અને નાશકારક અસરોને પોતાના ચિત્તમાં સ્થાન આપતો નથી, તેના મનની સ્થિતિ નિશ્ચયાત્મક બને છે અને ખરાબ અસરો તેના સ્પર્શ કરે તે પહેલાં તો તે અસરોનો તે નાશ કરે છે અને સમાન સમાનને આકર્ષે છે એ માનસશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે પોતાને મન ગમતી પરિસ્થિતિને પોતાના તરફ તે ખેંચી લાવે છે.

જે મનુષ્ય આ મનના નિયમોને યથાર્થ રીતે સમજે છે તે, મન સુખમય રહી શકે તેવું વલણ રાખશે. જેમ દુઃખના વિચારો કરવાની ટેવ પડે છે તેમ સુખના વિચારો કરવાની પણ ટેવ પાડી શકાય. વખત જતાં તે સ્વભાવ રૂપ થઇ જાય. સુખના વિચાર કરવા એ સસ્તું અને સારૂં કામ છે. જીવનનો મર્મ બરાબર સમજાય તો એમ જરૂર લાગે કે સુખ એ કર્તવ્ય છે. તેનો અર્થ એ જ કે આપણે આપણા જીવનને અનુકૂળ થઇ ચાલીએ છીએ. સુખ એ ધાર્મિક જીવનની સાથે વ્યાપ્તિભાવે કહેલું છે જ્યાં ધાર્મિક જીવન હોય ત્યાં સુખ હોવુંજ જોઇએ. ધાર્મિક જીવનનું પ્રથક્કરણ કરીએ તો છેવટે જણાશે કે આપણા આંતર સ્વભાવના અને આપણી આસ-પાસ આવેલા વિશ્વના નિયમો સાથે અનુકૂળ સંબંધમાં રહેવું તેજ ધાર્મિક જીવન છે. આવું મનનું વલણ—આવી આનંદી વૃત્તિ બીજા મનુષ્યોને પણ લાભકારી છે. જેમ આનંદ આનંદને પોષે છે, તેમ સુખ બીજામાં સુખની પ્રેરણા કરે છે. આપણા મનની સુખમય વૃત્તિ આપણામાંથી વહી બીજા મનુષ્યો પર અસર કરે છે અને તેની અસર પાછી આપણા ભણી આવે છે. જેવી રીતે ક્રોધ બીજામાં ક્રોધને પ્રેરે છે, જેવી રીતે પ્રેમ અને દીલસોજી બીજામાં પ્રેમ અને

દીલસોજી પ્રકટાવે છે તેમ આનંદ અને સુખ પણ બીજામાં આનંદ અને સુખ પ્રકટાવે છે.

જે કુટુંબમાં ઘણા પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ એકઠાં રહેતાં હોય ત્યાં અથડાઅથડીના પ્રસંગો ઘણા મળી આવે છે, પણ જો ઉપર જણાવેલી વૃત્તિ રાખવામાં આવે તો તેવા સંઘર્ષણના પ્રસંગો પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા બને, અને કૌટુંબિક જીવન સુખમય થાય. સાથે રહેવાથી આપણે એક બીજાના ગુણદોષ તથા ખાસીયતો સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. આપણે ઘણા મનુષ્યોને ખરાબ ગણીએ છીએ, પણ તેઓની સાથે રહેવાનું થાય તો આપણને જણાય કે આપણે ધારતા હતા તેવા તે ખરાબ નથી. આથી આપણી અને તેમની વચ્ચે દોસ્તી બંધાય છે.

આ સાથે કુટુમ્બના મનુષ્યોથી અથવા આપણા આપ્તજનો અને સગાંવ્હાલાંથી કોઇ કોઇવાર થોડા સમયને માટે દૂર રહેવાનું બને છે તે પણ એક અપેક્ષાએ લાભકારી છે. નવા દેખાવો, નવા દોસ્તો, નવા સંબંધોથી આપણા નજીવા મતભેદો દૂર થવા લાગે છે. આપણે કુટુમ્બના મનુષ્યોને દૂરથી તદ્દન જુદીજ દૃષ્ટિથી જોવા લાગીએ છીએ, તેમની નજીવી ભૂલો અદૃશ્ય થતી લાગે છે, અને તેમના ગુણો આપણી નજર આગળ તરી આવે છે. આપણે જ્યારે મુસાફરીથી અથવા દૂરના પ્રદેશમાં થોડા સમય રહીને પાછા ફરીએ છીએ, ત્યારે આપણામાં નવું બળ અને ચેતન આવેલું હોય છે; આપણે જરા વધારે ઉદાર બુદ્ધિથી વસ્તુઓ, બનાવો અને મનુષ્યો તરફ જોઇ શકીએ છીએ, આપણે બીજાના હિતની દરકાર રાખતાં શીખીએ છીએ, અને આપણા બીજા ભણીના વર્તનમાં આપણે વધારે વિશાલ ભાવના અને દીલસોજી દર્શાવીએ છીએ. કુટુંબના એક મનુષ્ય તરીકે આપણે નિરંતર સ્મરણમાં રાખવું કે આપણા કોઈ પણ કાર્ય અથવા વચનથી કુટુંબમાં સંઘર્ષણ થાય અને આપણો તથા કુટુંમ્બના માણસોનો દિવસ કલુષિત થાય, તેવા પ્રસંગો જેમ બને તેમ ઓછા ઉભા

કરવામાંજ આપણું તેમજ સર્વનું શ્રેય રહેલું છે. દરેક વસ્તુ કહેવાની બે રીતો છે. એક સુંદર અને બીજી કઢંગી; અને આપણે કેવી રીતનો અંગીકાર કરીએ છીએ, તે પર આપણા સુખ દુઃખનો આધાર છે. તમે પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાં વાર કોઇ મનુષ્ય સાથે કઠોરતાથી બોલો અને તેનો આખો દિવસ બગાડો નાંખો, અથવા તો તમે પ્રાતઃકાળમાં તેને આનંદથી અને ખુશ ચ્હેરે બોલાવો અને આ રીતે તેના આખા દિવસ માટે તમે સારી શરૂઆત કરાવી આપો છો. માટે કેવળ તમારા શબ્દોમાંજ નહિં પણ તમારી કામ કરવાની પદ્ધતિમાં, તમારી રીતભાતમાં, તમારા દરરોજના બીજા સાથેના વ્યવહારમાં તમારે સુંદર રીતનો આશ્રય કરવો જોઇએ. જેમની સાથે રહેવાથી રહેનારને આનંદ થાય તેવા મનુષ્યો ખરી રીતે ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેઓ પોતાની સાથે સંબંધમાં આવનારને, અને છેવટે આખી દુનિયાને આશીર્વાદ રૂપ થાય છે.

આપણને જગતમાં એવા મનુષ્યોની જરૂર છે કે જેઓ મનની સુખમય સ્થિતિ રાખવાને ચોકસ રીતે અને ઉત્સાહ પૂર્વક પ્રયત્ન કરે છે, જેઓના મુખપર હમેશાં આનંદ છવાયલો હોય છે, અને જેઓ આશાવાદી હોય છે અને બીજામાં આશા અને ઉત્સાહ પ્રેરવાના કારણભૂત બને છે. જેઓનાં મન અને હૃદય આવા પ્રકારનાં હોય છે, તેઓ જગતના જીવોને દુઃખી બનાવનારી અસરોથી દૂર રહી શકે છે.

કેટલાક મનુષ્યો જ્યારે કોઇ બગીચામાં જાય છે, ત્યારે તેઓ નાનાં દબાઈ ગયેલા અને કેટલીકવાર તો કોહેલાં ફૂલો શોધી કાઢે છે ત્યારે બીજા પ્રકારના મનુષ્યો તેજ દિવસે તેજ બગીચામાં જાયછે, પણ પોતાના આંતર સ્વભાવ પ્રમાણે તેઓ સુંદર, ભવ્ય અને વિવિધ રંગના ફૂલો શોધી તેમાં આનંદ માને છે. તેવીજ રીતે આપણા જીવનમાં અને લોકોમાંથી પણ આપણે જેની શોધ કરતા હોઇએ છીએ, તેજ આપણને જડી આવે છે.

આપણે આપણા શરીરને તેમજ મનને જેમ બને તેમ પૂરેપુરી રીતે સ્વસ્થ અને નિરોગી રાખવાને પ્રયત્ન કરવા જોઇએ. હાલના પ્રવૃત્તિમય જીવનમાં આ બાબતની ખાસ જરૂર છે. આપણે દિવસનો એક કલાક, અને તે ન બને તો ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક જુદો કાઢવો જોઇએ કે જે વખતે આપણે પોતાની મેળે આરામ લઇ શકીએ, અને આપણા મન સાથે વિચાર કરી શકીએ. ગૃહ જંજાળની ફરજોથી અથવા તો દરરોજના કાર્યોથી થોડીવાર પણ અલગ થઇ શાંત ચિત્ત કરવાથી આપણા મન તથા શરીરને સ્વાસ્થ્ય મળે છે, અને તેથી આપણામાં નવી શક્તિ આવે છે, અને આપણા જીવનમાં નવો ઉત્સાહ આવે છે. જ્યાં આખો દિવસ પોતાની ફરજોમાંથી માણસને માથું ઉંચું કરવાનો પણ સમય ન હોય ત્યાં આવી રીતે ગાળેલો અરધો કલાક ઘણોજ લાભકારી નીવડે છે. જો મનુષ્યને શરૂઆતમા પોતાના આત્મા સાથે વાત કરવાની ટેવ ન હોય, અને તેથી આત્મનિરીક્ષણ કરવાનું કામ તેને વિચિત્ર લાગતું હોય, અથવા તો જે બાબત સંબંધી ચિંતા ન કરવી જોઇએ, તે બાબતની ચિંતાના વિચારો આવતા હોય, તો તેવે વખતે કોઇ ઉત્સાહ પ્રેરનારૂં પુસ્તક હાથમાં લેવું અથવા તો નિર્દોષ આનંદ આપનારૂં નોવેલ વાંચવા શરૂ કરવું કે જેથી જુના વિચારોના વાદળ ખસવા લાગે અને નવીન વિચારો, ભાવનાઓ અને આત્મસ્ફુરણ ગ્રહણ કરવાને આપણે અનુકૂળ સ્થિતિમાં આવી શકીએ. આથી મનના વલણમાં ફેરફાર થાય છે, અને અંતઃકરણમાં શાંતિ મળે છે. આમાં જે આરામની આપણે વાત કરીએ છીએ, તે આરામ કાર્યની નિવૃત્તિ પર આધાર રાખતો નથી, કારણ કે કેટલીકવાર કામમાં ફેરફાર કરવાથી પણ અત્યંત શાંતિ મળે છે. જે સમય આપણે એકાંતમાં આપણા આત્મા સાથેની વાતચિતમાં ગાળીએ છીએ, તેજ ઉપયોગી સમય છે, અને તેનીજ ખરી કિંમત છે. કારણ કે અંતે તો શાશ્વત શાંતિ આપનાર આપણા સેવાય બીજું કોઇ નથી.

આ પ્રમાણે દરરોજ અર્ધો કલાક આત્મચિંતનમાં ગાળવાથી આપણે આધ્યાત્મિક શક્તિઓ સાથે વિશેષ વિશેષ સંબંધમાં આવતા જઇએ છીએ કે જેનો પ્રબળ અસર આપણા જીવનપર થયા વિના રહેતી નથી. શક્તિ અને જીવનનું જે અનંત મૂળ છે તેની સાથે આ રીતે આપણે ભાનપૂર્વક સંબંધમાં આવીએ છીએ. અને જેટલા પ્રમાણમાં તે સંબંધ વધતો જાય છે, તે પ્રમાણમાં આપણી અંદર અને આપણા દ્વારા પરમાત્મજીવન વિશેષ પ્રકટ થતું જાય છે.

કોઇ પણ પુરૂષ કે સ્ત્રી પોતાના ગૃહ કાર્યમાં ગમે તેટલાં રોકાયલાં હોય છતાં, આવા ચિંતન માટે અમને અર્ધો કલાક—કે કલાક મળી શકતો નથી, એમ કહેવું એ તદ્દન નકામું છે. જો હૃદયમાં ખરી ઇચ્છા હોય તો તે સિદ્ધ થયા વિના રહેતી નથી; અને મારાથી વખત કાઢી શકાશે નહિ, એમ જેઓ કહે છે, તેઓને હજુ પોતાની શક્તિનું ભાન નથી. જો આ આત્મચિંતનમાં કેટલો બધો લાભ છે, તેનું ખરૂં મહત્ત્વ સમજાય તો દરેક વ્યક્તિ તેને વાસ્તે સમય કાઢયા વિના રહી શકે નહિ. પોતાના વિચારો અને ભાવનાઓની ઉંચી કક્ષા ટકાવવાને દરરોજ થોડો વખત પણ ખુલ્લી જગામાં ગાળવામાં આવે તો તે ઘણો લાભદાયી નીવડયા વગર રહે નહિ. આપણે આપણી તંદુરસ્તી એકસરખો રીતે જાળવી શકયા નથી, તેનું મોટું કારણ એ છે કે આપણું જીવન બધું બનાવટી થઇ ગયું છે, આપણે બંધ કરેલા ઘરમાં ભરાઇ બેસીએ છીએ. આપણે શરીરને પોષણ આપનારા સાદા ખોરાકને બદલે માદક, ઉત્તેજક, અને તેજાનાવાળા પદાર્થો ખાવામાં વિશેષ રસ લઇએ છીએ. આપણે જોઇતા પ્રમાણમાં હવા લેતા નથી, અને ઉંડા શ્વાસ લેતા નથી. શરીરને નિર્બલ બનાવવામાં, જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ બનાવવામાં ઉપર જણાવેલાં કારણો જોકે મુખ્ય ન ગણાય, છતાં તેવી સ્થિતિ લાવવામાં તે મોટે ભાગે કારણભૂત છે, એ તો ચોકકસ છે.

પ્રભુની ખુલ્લી હવા આપણને ઘરની બહાર આવવા આમંત્રણ

કરે છે; જો આપણે તે આમંત્રણનો અનાદર કરીએ તો આપણાપર તે રોગરૂપી વોરંટ મોકલશે, અને તે વોરંટ ચૂકવી આપતાં આપણને ભારે દુઃખ થશે. આપણે કોઇ કોઇ વાર નિર્દોષ રમતમાં આનંદ માનનારા બાળક જેવા થવું જોઇએ. છેવટે તો આપણે પણ મોટાં બાળકો જેવાજ છીએ. આપણે બાળકો કરતાં તદ્દન જુદાજ છીએ, એવા ભ્રાન્તિભર્યા વિચારનું પરિણામ ઘણું દુઃખદ આવે છે. એક અનુભવીએ લખ્યું છે કે "જો તમારી આખી દુનિયા ઉંધી વળી ગઈ હોય, અને હર્ષ તમારામાંથી સર્વથી ચાલ્યાં ગયાં હોય તે વખતે પણ એક છ વર્ષના બાળક સાથે કુદવા લાગો, અને તે બાળકનું હાસ્ય અને શ્રદ્ધા સુખના માર્ગદર્શક સ્તંભો છે, એમ ગણવા લાગો". જેમ આપણે ઉંમરમાં મોટા થતા જઇએ છીએ, તેમ આપણે વધારે ગંભીર બનતા જઇએ છીએ. જે મનુષ્યો તદ્દન ગંભીર હોય છે, જેમના મુખ પર શોક છવાયલો હોય છે, અને જે જીવનમાં કોઇ પ્રકારનો આનંદ કે રસ લઇ શકતા કે અનુભવી શકતા નથી, તેવા પુરૂષો અને સ્ત્રીઓના સંસર્ગથી દૂર રહેવામાંજ લાભ છે.

પ્રભુની એવી મરજી છે કે આપણે સાદું અને સ્વાભાવિક જીવન ગાળવું; આપણે કેટલીકવાર ઠોકરો ખાઇને આગળ વધીએ છીએ; અને આપણે આપણા પાડોશીના તથા મનુષ્યજાતિના કાર્યમાં તથા જીવનમાં ભાગ લઇએ છીએ, પણ આ બધું કરવા જતાં આપણે સુખી થવાનું છે. દુનિયાનું ખરૂં સુખ કોઇ પણ પુરૂષ કે સ્ત્રી ઉપર ટક્યું નથી અને ટકતું પણ નથી. દરેક જીવનમાં કેટલાક શોકોગના પ્રસંગો આવે છે. તેવે વખતે ગંભીર થવું એ વ્યાજબી લેખાય, પણ એટલા બધા ગંભીર થવું કે જીવનમાંથી હાસ્ય અને આનંદ સર્વથા ચાલ્યાં જાય, એ તો નહિ ઇચ્છવાયોગ્ય સ્થિતિ છે. આવા મનુષ્યના પ્રયત્નોની સફળતા નથી, અને તેનું જીવન તેને પોતાને તેમજ જેમના સંબંધમાં તે આવે છે તેમને નીરસ, કંટાળાભર્યું અને શુષ્ક લાગે છે.

જે મનુષ્ય ખુશમીજાજવાળો છે, અને જીવનના દરેક બનાવને આવકાર આપે છે, તે જીવનના કષ્ટમય અને દુઃખ આપનારા પ્રસંગોને પણ ઘણી સરળતાથી ઓળંગી જાય છે.

મનુષ્યે પોતાનાથી જે કામ સારી રીતે બની શકે તેટલાંજ હાથ ધરવાં; અને બાકીનાં કામને જતાં કરવાં; અને તે સંબંધી ચિંતા કે શોક કરવો નકામો છે; આથી આપણું જીવન સુખમય થશે.

શું તમારે જ્યાં ત્યાં સમાજોમાં જવું પડે છે ! તો તેમાંથી થોડી સમાજો સાથેનો સંબંધ ઓછો કરો. તમે ત્યાં જઇ શકશો નહિ, તેથી ત્યાં અંધારૂં થઈ જશે નહિ. ઘણાં કામ હાથ ધરવાં, અને તેમાંનાં થોડાં પણ કામ સારી રીતે ન કરી શકવાં, અને આ રીતે તમારા શારીરિક અને માનસિક વિકાસને અટકાવવો એ તદ્દન નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આથી કોઇને પણ લાભ થવાનો નથી. જ્યાં જીવન ગુંચવણભર્યું થાય છે, ત્યાં સુખ ચાલ્યું જાય છે. તેવીજ રીતે ઘણી વસ્તુઓના સંચયથી પણ સુખ અને સંતોષ અદૃશ્ય થવા લાગે છે. ઘણી વસ્તુઓ એકઠી કરવામાં અને તે વસ્તુઓના માલીક થવામાં ખરૂં સુખ અને શાંતિ રહેલાં છે, એમ માનવું એ મોટી ભ્રાન્તિ છે.

શું તમારે દરરોજ ઘણું કામ કરવું પડે છે ? જો તે બરાબર રીતે મનની વૃત્તિ સાથે કરાવવામાં આવે તો ઘણો લાભ થાય. આપણે દરેક કોઈને કોઇ પ્રકારનું કામ કરવુંજ જોઇએ. કામ કર્યા સિવાય કોઇ સુખી થઈ શકે નહિ. અત્યારે હજારો અને લાખો મનુષ્યો દુઃખી અને બેચેન જણાય છે. તેઓને જીવન ભારરૂપ લાગે છે. આવા મનુષ્યોને જો દરરોજ કાંઇ પણ ચોક્કસ ઉપયોગી કામ નિયમસર કરવાનું હોય તો જરૂર તેઓ પોતાની સ્થિતિ એકદમ સુધારી શકે. પણ આ બાબતમાં પણ મધ્યમ માર્ગ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે. મધ્યમ માર્ગથીજ સુખ અને સંતોષ મળે છે. એકદમ હદ બહારનું શરીરને કષ્ટ આપવાનું કામ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. તેમ બીજી બાજુએ

શરીરનું બહુજ લાલન કરવું તે પણ અનિષ્ટ છે. આપણામાંના ઘણાખરાને કામ કર્યા વિના તો ચાલે તેમ નથી. આ બાબતમાં રસ્કીન કાંઇક પ્રકાશ નાંખે છે. તે જણાવે છે કે, " સુખ આળસથી અથવા હદ બહારના શરીરના લાલનથી મળતું નથી; પણ સુખ મહેનતથી મળે છે.-જ્યારે મનુષ્યની કામ કરવા ઉપર પ્રીતી થાય છે, ત્યારે તે ખરો સુખી થાય છે. "

જે મનુષ્ય જેમ જેમ દિવસો પસાર કરતા જાય છે, તેમ તેમ વિશેષ સમતોલ વૃતિ રાખતાં શીખે છે, અને જે કોઇપણ સંજોગોમાં પોતાના મન પરનો કાબુ ખોઈ બેસતો નથી, તેજ ખરો ડાહ્યો પુરૂષ છે. જ્યારે આપણે આપણા મન પરનો કાબુ ખોઇ બેસીએ છીએ, ત્યારે આપણે જે કામ કરવાનો આરંભ કર્યો હોય તેમાં વિઘ્નો આવે છે. તે સમયે ભય અને ચિંતા મનમાં પ્રવેશ પામે છે, આપણા મગજને અને જ્ઞાનતંતુઓને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખે છે, અને આ બધાની અસર આપણા શરીર પર જણાઈ આવે છે અને આપણા મનની તથા શરીરની આવી સ્થિતિની અસર આપણી આસપાસના મનુષ્યોના મન તથા શરીર પર થવા લાગે છે અને મનની સમતોલ વૃત્તિ રાખવાનું તેમનું કામ પણ કઠન બનતું જાય છે. જે સંજોગોમાં આપણે ફેરફાર કરી શકતા હોઇએ તે સંજોગોમાં અવસ્ય ફેરફાર કરવો; પણ જ્યાં આપણું કાંઇ ચાલે તેમ ન હોય ત્યાં તે સ્થિતિને પણ શુભ ભાવે સ્વીકારવી, અને થોડીવાર પછી તેને ભૂલી જવા પ્રયત્ન કરવો.

જ્યારે આપણને એમ લાગે કે આપણા દુઃખનો બોજો સૌ કરતાં વધારે છે, ત્યારે આપણે સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે આપણા પાડોશીને પણ તેના જીવનના પ્રશ્નો ઉકેલવાના હોય છે. જગતમાં એવો એક પણ મનુષ્ય નથી કે જેને કોઇને કોઇ પ્રશ્નનો વિચાર કરવાનો નહિ હોય. આપણે તેમાંથી સર્વથા મુક્ત થઈ શકીએ નહિ. આપણને કુદરતે જે શક્તિઓ આપેલી છે, તે શક્તિઓનો ઉપયોગ

કરીને આપણે તે પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવા પ્રયત્ન કરવો. કોઇ પણ નિર્ણય ઉપર તો મનુષ્યે આવવુંજ જોઈએ. જો નિર્ણય સારો હશે તો તો આપણા કાર્યનું પરિણામ સુખદાયક નીવડશે, પણ કદાચ નિર્ણય કરવામાં ભૂલ થઇ હશે તો તે ભૂલના પરિણામે આપણે દુઃખ ભોગવીને આપણે તેવી ભૂલ ફરીથી નહિ કરવાનો પાઠ શીખીશું. પણ જો આપણે આ માર્ગ ગ્રહણ કરવો કે પેલો માર્ગ ગ્રહણ કરવો, તેનો નિર્ણય કરવામાં વર્ષોના વર્ષો પસાર કરીશું તો આપણે કદાપિ આગળ વધી શકીશું નહિ; અને આપણો બધો સમય નિરર્થક જશે. માટે હૃદયથી, મનથી, મિત્રોની સલાહથી, અનુભવથી વિચાર કરી એક નિર્ણય ઉપર આવી કામ કરવા લાગવું એજ આગળ વધવાની નિશાની છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

શુદ્ધ વિચાર-તેની આવશ્યકતા.

જે મનુષ્યો આંતર જીવન ગાળવાને, ઇંદ્રિયના વિષયમાંથી વિરક્ત થઈ માનસિક સૃષ્ટિમાં રમવાને તેમજ શુદ્ધ સાત્વિક વિચારોથીજ મનને ભરવાને પ્રયત્ન કરે છે, તેઓને તેમના પ્રથમ પ્રયાસમાં કેટલીક મુશીબતો નડે છે, કેટલાંક સંકટો આવી પડે છે. તેવી મુસીબતો, તેવા સંકટોનો ઘણાક આધ્યાત્મિક જીવન ગાળનાર પુરૂષોને અનુભવ હશે. પણ જ્યારે પ્રથમ જ શુદ્ધ જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય કરતાંજ આવી મુશીબતો નડે છે, ત્યારે મનુષ્યના મનમાં એક પ્રકારની દિલગીરી વ્યાપી રહે છે અને ,આધ્યાત્મિક જીવન ગાળવામાં જે ધૈર્યની જરૂર જોઇએ તેને બદલે તે કાયર થાય છે અને જીંદગીથી કંટાળી જાય છે, અને પોતાનો શુદ્ધ જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય વ્યવહારમાં મુકવાને બદલે સામાન્ય પામર પુરૂષની માફક તે પાછો

સંસાર વ્યવહારમાં અગાઉની માફક ગુંથાય છે; કારણ કે તે સંકટ-માંથી, તે માનસિક પીડામાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું તેનો ઉપાય જાણતો નથી. અને તે પોતેજ ફક્ત એવા સંજોગોમાં આવી પડયો હોય તેમ લાગવાથી હીંમત હારી જાય છે. માટે એવા કોઇ પુરૂષો હોય, અને મને ખાતરી છે કે એવા ઘણા હશે, તેમને વાસ્તે આ લેખ લખવામાં આવ્યો છે. લખનારનો ઉદ્દેશ એજ છે કે અંધા-રામાં ગોથાં ખાતાં એવા કોઇ એક પુરૂષને પણ અનુભવરૂપ પ્રકાશનું કિરણ શુદ્ધ માર્ગે દોરે અને જીંદગીમાં એક પ્રકારનો નવો ઉત્સાહ રેડી તેને શુદ્ધ જીવન ગાળવાના તેના નિશ્ચયમાં દ્રઢ કરે.

હવે તે સંકટ શું છે, એવી કયી માનસિક વ્યથા છે, કે જેને લીધે મનુષ્ય પોતાની જાતને અધમ ગણવા લાગે છે, અને પોતે આખી સૃષ્ટિમાં નીચમાં નીચ અને પામરમાં પામર હોય તેવા વિચાર પો-તાના મનમા લાવી નિર્બળ તેમજ કાયર બને છે. જ્યારે મનુષ્ય ધર્મમાર્ગ તરફ વળે છે, જ્યારે ઇંદ્રિયોના વિષયોમાંજ આનંદ માનતી પોતાની જાતને શુદ્ધ જીવન ગાળવા તરફ દોરે છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે કાયિક, વાચિક અને માનસિક શુદ્ધિ એ તેનું ધ્યાન પ્રથમ ખેંચે છે.

કાયિક શુદ્ધિ અર્થે અર્થાત્ શરીરને શુદ્ધ રાખવાને શુદ્ધ સાત્વિક ખોરાક ગ્રહણ કરે છે. ખાવા પિવામાં નિયમિત રહે છે, ઇંદ્રિયોનો ગુલામ ન થતાં તેમને પોતાના સંયમમાં રાખવાને પ્રયત્ન કરે છે, અને યોગ્ય કસરત કરી શરીરને મજબુત બનાવે છે; તેમજ શરીરને ઇચ્છા શક્તિનો દાસ બનાવે છે, તેથી કામવૃત્તિ પણ યોગ્ય રીતે નિગ્રહમાં રાખી આચરણ કરે છે.

વાચિક શુદ્ધિ અથવા વચનની શુદ્ધતાને અર્થે કોઇને પણ દુઃખ લાગે તેવું કથન કરતો નથી. દરેક વાતમાં મૃદુભાષા થાય છે. વાઙ-મય તપ આદરે છે. ભગવદ્ગીતામાં લખેલું છે કેઃ—

अनुद्वेगकरं सत्यं वाङ्मयं तप उच्यते જે સત્ય બીજાને ઉદ્વેગ કરનારૂં ન હોય તે વાણીનું તપ કહેવાય છે, શબ્દની અંદર

કેટલીક સત્તા રહેલી છે અને કોઇ પણ કાર્ય કર્યાં શિવાય મનુષ્ય કેવી રીતે સહેલાયથી દયા બતાવી શકે તે નીચેની લીટીઓ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

Words may often,
Soothe and soften;
Gild a joy or heal a pain,
They are treasures;
Yielding pleasures,
It is wicked to retain.

શબ્દો પણ ઘણીવાર મનુષ્યને દિલાસો આપે અને તેને નમ્ર બનાવી શકે. તે આનંદને વધારે છે અને દુઃખને મટાડે છે. તેઓ આનંદ પામતા ખજાના છે. તેમને રાખી મુકવા એ ઘાતકી કાર્ય છે. ગૌતમબુદ્ધના ઉપદેશ પ્રમાણે વાણીના ચાર ગુણો નીચે પ્રમાણે જોઇએ. (૧) તે સારી રીતે બોલાવી જોઇએ. (૨) તે અન્યાય યુક્ત નહિ પણ ન્યાયયુક્ત હોવી જોઇએ. (૩) તે અપ્રિય નહિ પણ પ્રિય હોવી જોઇએ. (૪) તે અસત્ય નહિ પણ સત્ય હોવી જોઇએ. હૃદયને અનુપયોગી એક સો શ્લોકનો ઉચ્ચાર કરવા કરતાં મનુષ્યે શાંતિ આપે તેવા જ્ઞાનનો એક શબ્દ બોલવો વધારે ઉત્તમ છે. આવી રીતે તે મનુષ્ય ભાષા શુદ્ધિનું સ્વરૂપ સમજી તે તરફ પણ લક્ષ ફેરવે છે.

માનસિક શુદ્ધિ અથવા માનની શુદ્ધતાને સારૂ શું કરવાની આવશ્યકતા છે તે વિચારીએ. જ્યારે મનુષ્ય મનને શુદ્ધ કરવા તથા નિગ્રહમાં લાવવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે જે સંકટ તથા શ્રમ તેને પડે છે તે લખવા કરતાં અનુભવમાં વધારે આવી શકે તેમ છે. અત્યાર સુધી તે મનુષ્ય સામાન્ય મનુષ્યની માફક વર્તતો હતો. દુષ્ટ વિચારોનો ત્યાગ કરી ફક્ત શુભજ વિચારોની સૃષ્ટિમાં રમવાનો તેણે હજુ સુધી નિશ્ચય કર્યો નહોતો. તેને લીધે સારા તેમજ ખરાબ,

શુભ તેમજ અશુભ, પ્રેમ તેમજ ક્રોધના વિચારો તેના મનમાં સ્થાન પામતા. જે પ્રસંગોમાં તે આવી પડે, જે જે પુસ્તકો વાંચે તથા જે જે મનુષ્યોના સહવાસમાં આવે તે તે પ્રસંગો પુસ્તકો તેમજ મનુષ્યો તેના વિચારોને અસર કરતા, અને સારા તેમજ નરસા સઘળા પ્રકારના વિચારો તેના મનની અંદર ધુસવા પામતા. આવી સ્થિતિમાં ઉછરેલો મનુષ્ય જ્યારે ધર્મશ્રવણથી અથવા કોઇ સત્પુરૂષના સમાગમને લીધે મનોનિગ્રહ કરવા તેમજ મનને કેવળ શુદ્ધ અને સાત્વિક બનાવવા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે જે વિટંબના તેને ભોગવવી પડે છે તેનો પુરેપુરો ખ્યાલ તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શબ્દમાં આપવો અશક્ય છે. પણ અનુભવ દ્વારા મળેલા જ્ઞાનને લીધે તેની કાંઇક ઝાંખી આપવા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. કોઇ ઘોડો પોતાની મેળે સ્વતંત્રતાથી ફરતો હોય, મરજી મુજબ વર્તતો હોય તેને જ્યારે પ્રથમ લગામ ધાલવામાં આવે ત્યારે પોતાથી બનતા જોરથી તેનો અટકાવ કરવા તે પ્રયત્ન કરે છે. તેજ પ્રમાણે સ્વેચ્છાએ વર્તતા મન ઉપર નિગ્રહ મેળવવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પણ તેટલાજ જોરથી ઉછાળા મારે છે. દુષ્ટ વિચારો જે અત્યાર સુધી તેના મનમાં દાખલ થવાને શક્તિમાન થતા હતા તે હવે પોતાનું રાજ્ય જશે એવા વિચારથી પોતાના સઘળા જોરથી તેના નિશ્ચયને અફળ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. અને જ્યારે જ્યારે તે કોઇ પણ શુદ્ધ કાર્ય કરવા ઇચ્છા કરે અથવા તે આદરે ત્યારે ત્યારે કોઇ પણ દિવસ નહિ અનુભવેલા, સ્વપ્ને પણ જેનો ખ્યાલ ન આવે તેવા દુષ્ટ વિચારો તેના મન આગળ ખડા થાય છે, તેના મનને આકૂળવ્યાકુળ કરી નાંખે છે; અને તે વખતે જે માનસિક વ્યથા શુદ્ધ માર્ગના અભ્યાસીને ખમવી પડે છે તેનો શી રીતે ખ્યાલ આપવો તે સમજાતું નથી. દુષ્ટ વિચારો મનમાંથી કાઢી મનને શુદ્ધ વિચારોથી ભરી ઉચ્ચ ભાવના (Ideal)ને પ્રાપ્ત કરનાર મનુષ્યની આ વખતની સ્થિતિ કેવળ શોચનીય થઇ પડે છે. જે વિચારોને તે ખરા જીગરથી ધિક્કારતો

હોય, જેમને મનમાંથી દૂર કરવાને દઢ પ્રતિજ્ઞા કરી બેઠા હોય તેવાજ વિચારોના તેમજ તેથી પણ અધમ વિચારોના પૂતળાં ભૂતની માફક તેની માનસિક સૃષ્ટિમાં ખડા થાય અને પોતે નિરાધાર બની તેમને હાંકી કાઢવાને જરા પણ સામર્થ્ય ધરાવતો ન હોય, તો પછી તે દુઃખ શું ઓછું છે ! તે દુષ્ટ વિચારો એવાં એવાં રૂપ ધારણ કરી આપણને લલચાવવા પ્રયત્ન કરે છે, તથા આપણી અંદર સત્તામાં રહેલા અશુભ બીજને જાગૃત કરવા મથે છે કે આપણે ઘણીકવાર હીંમત હારી જઇ તે વિચારોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ અને જેટલા પ્રમાણમાં આપણે તે વિચારો અમલમાં મુકીએ તે પ્રમાણમાં તેઓ આપણા રાજા થાય છે, આપણા પર સ્વામીપણું ભોગવે છે અને આપણે તેના ગુલામ બનીએ છીએ, તેઓ દુર્જય થાય છે.

ઉપર બતાવેલા વિચારોના ભોગ થઈ પડેલા આપણને દુનિયામાં ઘણા માલમ પડી આવશે. જો કે ઘણા મનુષ્યો તેમ કબુલ કરતાં શરમાતા હશે તો પણ તેઓના મનમાં તો આ લેખ પરથી સમજાશે કે તેઓના વિચારો ઘણીવાર તેવાજ હોય છે પણ તેઓને તે વિચારોને જડમૂળથી ઉખેડી નાંખવાનો માર્ગ જડતો નથી. ઘણીવાર તેઓ કંટાળી જાય છે અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ જીવન ગાળવાના નિશ્ચયને તજી દે છે.

આવા વિચારો ઘણા મનુષ્યોના મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને માનસિક વ્યથા ઉત્પન્ન કરે છે. જો એ વાત નિઃસંશય હોય તો પછી તે ઉપર કેવી રીતે જય મેળવવો તે વિચારવાનું કામ આવશ્યક છે. કોઇ પણ કાર્યનો નાશ કરવાથી કારણ નાશ થતું નથી, માટે તેનુ કારણ શોધી તેનો નાશ કરીએ તો ખરેખરી ફતેહ મેળવી ગણી શકાય. અજ્ઞાન એજ દુઃખનું મૂળ છે, અને જો આ બાબતનું આપણને જ્ઞાન મળે તો આપણને ખરો રસ્તો સુઝી આવે.

ત્યારે હવે આવા વિચારો શાથી ઉદ્ભવે છે ? આવા અશુભ

વિચારો, મનુષ્યની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ઉત્પન્ન થઇ તેના મનને ચગડોળે ચઢાવે છે તેનું કારણ શું ?

પ્રથમ તો મનુષ્યે વિચારવું જોઇએ કે અત્યાર સુધી તે ફક્ત પોતાના બાહ્યકર્મ—આચરણ પર તપાસ રાખતો હતો, કારણ કે તેના માનવામાં એમ હતું કે બાહ્ય આચરણજ ફક્ત બીજાને અસર કરી શકે છે; આપણે ગમે તેવા વિચાર કરીએ, અથવા ગમે તેવા વિચારો આપણા હૃદયમાં પ્રવેશ થવા પામે તો તેથી બીજાને કાંઇ લાભ કે હરકત નથી; અને આવા ખોટા અને ગેરવ્યાજબી અનુમાનોને લીધે શુભની સાથે ઘણા અશુભ વિચારો પણ તેના મનમાં દાખલ થવા પામેલા; પણ જ્યારે તે ફક્ત શુદ્ધ જ વિચારોને અંગીકાર કરી અશુભ વિચારને હાંકી કાઢવા માગે ત્યારે તેઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પોતાના સઘળા જોરથી અટકાવ કરે છે.

વળી આપણે આ જીંદગીમાં પ્રથમથીજ શુભ વિચારના વાતા-વરણમાં જ ઉછર્યા હોઇએ, કદાપિ પણ અશુભ વિચારોને આપણા હૃદયમાં પ્રવેશ પામવા ન દીધો હોય તે છતાં પણ જો અશુભ વિચારો ઉત્પન્ન થાય તો તેનું કારણ શુ ? ધર્મશાસ્ત્રોના અભ્યાસીઓને તેમજ ધર્મમાં સામાન્ય શ્રદ્ધા રાખી વર્તનારાઓને પણ ખબર જ છે કે આ જીંદગી કાંઇ નવી નથી. આતો ફક્ત અનંત જીંદગીમાંની એક છે. પાછળ આપણા ઘણા ભવ થઇ ગયા. આ પૂર્વ જન્મના મહાન્ નિયમ સાથે એ પણ જાણવું જોઇએ કે આપણી હાલની સ્થિતિ આપણા પૂર્વ ભવોના વિચારો, ઇચ્છાઓ તથા કાર્યોનું પરિણામ છે. આપણું ચારિત્ર—શીલ આપણા પૂર્વ જન્મોના વિચાર તથા ઇચ્છાઓ પર આધાર રાખે છે અને તેને લીધે જો આપણે પૂર્વના ભવોમાં અશુભ વિચારો કર્યા હોય, અશુભ લાગણીઓ—ઇચ્છાઓને તૃપ્ત કરવામાંજ આનંદ માન્યો હોય તો તે લાગણીઓ તથા તે વિચારો નાશ પામતા નથી પણ મનુષ્યના જન્મ સાથે જન્મે છે અને સંસ્કાર રૂપે રહે છે. તેના મનનું વલણ (tendencies) પણ

તેવુંજ થાય છે માટે તેવા પાછલા ભવમાં જાગ્રત કરેલી એવી શક્તિઓ (અશુભ વિચારો અને ઇચ્છાઓ) ને લીધે જ્યાં સુધી તે શક્તિઓ નાશ પામે ત્યાં સુધી અશુભ વિચારો બીજરૂપે રહેવાના, અને જયારે યોગ્ય અનુકૂળ સંજોગો મળે તે સમયે, ભોંયમાં દાટેલું બીજ, પાણી સિંચનથી તથા યોગ્ય સામગ્રીથી ખીલી નીકળે તેવી રીતે ખીલી નીકળે છે. તે વખતે કેળવણીથી સંસ્કાર પામેલી બુદ્ધિ તથા સત્સમાગમ તથા શાસ્ત્રશ્રવણથી વિકસિત થએલું મન તે વિચારો પોતાના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થવા પામ્યા તે માટે શરમાય છે, તે વિચારોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું તેનો માર્ગ નહિ જડવાથી કંટાળી જાય છે, અને હૃદયમાં ભારે યુદ્ધ થાય છે. આ યુદ્ધ દરેક મહાન પુરૂષને લડવું પડેલું હતું. અને તે યુદ્ધમાંથી જેઓ ફતેહમંદ રીતે પસાર થયા તેઓજ ખરેખરા મહા પુરૂષના પદને યોગ્ય થયા છે.

Earth's bravest truest heroes,
Fight with an unseen foe;
And win a victory grander,
Than you or I can know.

" આ જગતના ખરા અને બહાદુર વીરો અદૃશ્ય દુશ્મન સાથે લડે છે અને તમે અથવા હું ધારી શકીએ તેના કરતાં મોટી જીત મેળવે છે. " તે અદૃશ્ય દુશ્મન તે કોણ અને તેના ઉપર જીત મેળવનાર કોણ ? આ સવાલનો વિચાર કરતાં જગતની અંદર કેટલા પ્રકારના મનુષ્યો છે તેનો ખ્યાલ લાવવાની આવશ્યકતા છે.

જગતની અંદર ત્રણ પ્રકારના મનુષ્યો છે. (૧) જેઓ ઇંદ્રિયોના વિષયોમાંજ રમે છે, આનંદ પામે છે, અને જેઓની માનસિક શક્તિ ખીલી નથી, તથા જેઓનું સર્વ સામર્થ્ય ખાવા પીવા તથા મોજમજા મારવામાંજ વપરાય છે, અને જેઓને આ સ્થૂલ સૃષ્ટિ સિવાય તથા આ શરીર સિવાય બીજી કોઇ આંતરિક શક્તિની ખબર

નથી તેવા અજ્ઞાન અને વિષયમાંજ આનંદ પામનારા ઉન્નતિ ક્રમના પ્રથમ પગથીયા પર ઉભેલા મનુષ્યો-(૨) બીજા પ્રકારના મનુષ્યો એવા હોય છે કે જેઓની માનસિક શક્તિ ખીલેલી હોય છે. જેઓ નૈતિક સિદ્ધાંતો સમજી શકે છે, છતાં પણ વિષયથી વિરક્ત નથી. જેઓનું મન ઘડીમાં માનસિક કલ્પનામાં આનંદ પામે છે, અને ઘડીકમાં વિષયમાં જ તલ્લીન થઇ જાય છે. જેઓ શુદ્ધ માર્ગ જાણે છે છતાં પુરેપુરી રીતે તે પ્રમાણે ચાલવાને જોઇતા સામર્થ્ય તથા આત્મબળ વિનાના લાગે છે. તેઓ અજ્ઞાની નથી છતાં જ્ઞાન પ્રમાણે આચરતા નથી.

(૩) ત્રીજા પ્રકારના મનુષ્યો-આ મનુષ્યો પ્રથમ તથા બીજા વર્ગમાં પસાર થઇ ત્રીજા વર્ગમાં આવેલા છે; તેઓને જ્ઞાન છે, તેમજ તે પ્રમાણે વર્તી શકે છે. તેઓ સુખદુઃખમાં મનના સમતોલતા રાખી શકે છે. વિષયના પદાર્થોમાં રહેવા છતાં વિષયની અસારતા અનુભવેલી હોવાથી તેમાં લુબ્ધ થતા નથી. જેઓની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ માનસિક અથવા બુદ્ધિના વિષયોમાં જ છે, અને જેવો કોઇ પણ પ્રકારે વિષયકષાયમાં મનને લેપાવા દેતાજ નથી.

આવા ત્રણ પ્રકારના પુરૂષોમાં પ્રથમ વર્ગના મનુષ્યોને તો માનસિક યુદ્ધ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. કારણ કે સારાસાર વિચારવાની વિવેકબુદ્ધિ તેમનામાં બીલકુલ હોતી નથી. જ્યાં શુભ અથવા અશુભ હોય ત્યાં યુદ્ધ થવાનો પ્રસંગ છે પણ જ્યાં ઇંદ્રિયોના વિષયોને વિચારી ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિમાંજ પુરૂષાર્થ સમાયો હોય છે ત્યાં યુદ્ધ થવાનો સંભવજ ક્યાં છે? કદાપિ કોઇ તેમની આ તૃપ્તિમાં વિઘ્નકર્તા નીવડે તો તેમને ચિંતા થાય, પણ તે ચિંતા અને જે માનસિક યુદ્ધ વિષે આપણે વિચાર કરીએ તેમાં તો આસમાન જમીનનો ફેર છે. જે ત્રીજા પ્રકારનાં મનુષ્યો છે; જેઓએ આત્મસંયમથી ઇંદ્રિયો પર નિગ્રહ મેળવ્યો છે તેમને પણ કોઇ પણ પ્રકારના યુદ્ધનો પ્રસંગ રહ્યો નથી; કારણ કે તેઓ તે યુદ્ધમાં પસાર થઇને તેમાં જય મેળવીનેજ ઉચ્ચપદ પ્રાપ્ત

કરવાને સમર્થ થયા છે. ઈર્ષ્યારહિતપણે શુદ્ધ માનસિક વ્યાપારમાંજ તેઓ આનંદ મેળવે છે. શુદ્ધ સાત્વિક વિચારોમાંજ જેનું મન અહ-રનિશ તલ્લીન થયેલુ છે તેને માનસિક વ્યથા સંભવેજ નહિ. તે મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારની ઈચ્છા વિના, ફળની ઇચ્છા વિનાજ કાર્ય કરે છે. તેથી સુખદુઃખ જે તે કાર્યના પરિણામ રૂપે આવે તે સમભાવે ભોગવી લે છે.

પણ જે બીજા પ્રકારના મનુષ્યો અને જે વિભાગમાં સામાન્ય મનુષ્ય જાતિનો ઘણો ભાગ સમાઇ જાય છે તેવામાં આ પ્રકારના યુદ્ધનો પ્રસંગ છે. તેઓની બુદ્ધિ ખીલેલી હોય છે, તેઓનું મન વિકાસ પામેલું હોય છે અને તેથી ખરૂં અને ખોટું પારખવાની શક્તિ પણ તેમનામાં હોય છે. વિવેક બુદ્ધિ જાગૃત થયેલી હોવાથી સારી વસ્તુ શી છે, સન્માર્ગ કયો છે તે તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સમજે છે. પણ ઇચ્છા, વાસના, કામનાના તેઓ હજુ ગુલામ છે. મન તેમને એક માર્ગે જવા સૂચવે છે, ત્યારે ઇચ્છા તેમને જુદે માર્ગે ચાલવાનુ જણાવે છે. આ પ્રમાણે હૃદયમાં ભારે યુદ્ધ થાય છે. તેનો વિકાસ પામેલો ઉચ્ચ સ્વભાવ તેને શુદ્ધ માર્ગ ભણી દોરે છે ત્યારે તેનામાં સત્તામાં રહેલા ઇચ્છાનાં તત્ત્વો તેને વિષયમાર્ગ ભણી દોરે છે અને પછી હૃદયમાં જે યુદ્ધ થાય છે તેનો ખ્યાલ શબ્દોમાં આપી શકાય તેમ નથી. અનુભવી મનુષ્યો બરોબર સમજી શકશે અને જે-ઓને તેનો અનુભવ નથી તેમને વાસ્તે ગમે તેટલું લખીએ તોપણ તેનો ખ્યાલ તેઓ પામી શકે તેમ નથી. તેવીજ રીતે ઘર કરી બેઠેલા અશુભ વિચારો અને સંસ્કાર પામેલા હૃદયમાંથી ઉદ્ભવતા શુભ વિચારો વચ્ચે પણ પ્રબળ યુદ્ધ થાયછે. ઘણીકવાર શુભ અને ઘણીકવાર અશુભ જય મેળવે છે. એ પ્રમાણે ચાલ્યાજ કરે છે. જ્યાં સુધી અશુભ વિચારો પુરેપુરી રીતે નાશપામ્યા નથી, ત્યાં સુધી ગમે તેવા રૂપમાં તેઓ પ્રગટ થવાના એતો નિર્વિવાદજ છે. અને જે વખતે તેઓ તેમના ઉગ્ર અને વિકાળ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે તે વખતે તેમના પર કેવી રીતે જય મેળવવો તે સુઝતું નથી, માટે તેવા મનની અંદર

ઉત્પન્ન થઇ શાંતિમાં વિઘ્નકર્તા તેવા અશુભ વિચારો કેવી રીતે દૂર જાય તે હવે તપાસીએ. આપણે જો દૃઢ પ્રયત્ન કરીએ, અને તેમને મનોરાજ્યની બહાર કાઢી મુકવા ધારીએ તો આપણે તે કામ કરી શકીએ, કેમકે તે વિચારોને જન્મ આપનારા પણ આપણેજ છીએ, તો તેવાઓનો આત્માની અનંત શક્તિમાં દૃઢ શ્રદ્ધાવાળા આપણે નાશ પણ કરી શકીએ. પણ ઘણા ઘણા ભવોના સંચિત કરેલા આવા અશુભ પ્રેરણાવાળા વિચારાને એકદમ નિર્મૂળ કરવા એ કાંઇ સહેલું કામ નથી અને જો કે ભવિષ્ય આપણા હાથમાં છે તો પણ અત્યારે તો પૂર્વકૃત કર્મની શૃંખલાથી આપણે બંધાયેલાં છીએ.

હવે તેઓને દૂર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ પ્રમાદ રહિત બનવાની જરૂર છે, કારણકે જરા પણ પોતે પ્રમાદી થાય તો વિચારો મનમાં તરત પ્રવેશ કરી જાય. માટે તેવા વિચારો આવે કે તરતજ તેમને દૂર કરવા, એક ક્ષણ પણ તેમને સ્થાન આપવું નહિ. પોતાના જુના મિત્રો છે એમ ધારી તેમની જરા પણ દયા બતાવવી નહિ. કારણકે મિત્રના રૂપ તેઓ શત્રુ હતા. આ રીતે પ્રયત્ન કરતાં જે હરકત આવે છે તેથી જો અભ્યાસીને ચેતવવામાં આવે તો તેવી હરકત આવતાં ગભરાય નહિ અને આગળ વધ્યા કરે. આઘાત અને પ્રત્યાઘાતનો નિયમ (Law of action & reaction). સાયન્સના વિદ્યાર્થીઓને વિદિત હશે, તેનું એક સાદું ઉદાહરણ લેઇએ. જેટલા જોરથી એક દડાને ભીંત સાથે પછાડવામાં આવે તેટલાજ જોરથી ભીંત તે દડાને સામે ધકકો મારે છે, અને તેજ નિયમાનુસારે અહીંયા પણ જેટલા જોરથી આપણે દુષ્ટ અને અશુભ વિચારોને મનમાંથી કાઢી મૂકવા મથીએ, તેટલાજ જોરથી તેઓ ઉછાળા મારી પોતાનું સામર્થ્ય દાખવે છે, અને તેથી પ્રથમ કરતાં વિશેષ અશુભ વિચારો તેના મનમાં પ્રવેશ થતાં માલમ પડે છે. પણ અભ્યાસીએ તેથી જરાપણ ડરવું નહિ. તેવા ઘણા ઉછાળા તે અશુભ વિચારો મારશે પણ દરેક ઉછાળે તેનું જોર ઓછું થતું જશે અને આખરે શુભ વિચારોમાં દૃઢ નિશ્ચય-

વાળા અભ્યાસીના હૃદયમાંથી તેઓ હંમેશને વાસ્તે ભાગી જશે. પણ આ કામ જરા પણ હિંમત હારનારથી બને તેમ નથી. કારણ કે ઘણા ભવોના એકઠા થયેલા, તેમજ નાનપણથી અજ્ઞાનને લીધે પોષણ કરાયેલા અને વૃદ્ધિ પામેલા અશુભ વિચારોને જડમૂળથી ઉખેડી નાંખવાને ખરેખરા ધૈર્યની જરૂર છે. કારણકે "ઉતાવળે આંબા ન પાકે." આ વિચારો પણ ધીમે ધીમે તેમને પોષણ નહિ મળવાથી સ્વયમેવ નાશ પામે છે. ઘણીવાર એવું બને છે કે એક અશુભ વિચાર-એક ખરાબ લાગણી મનમાંથી દૂર કરતાં આખી જીંદગી જાય છે, તો પછી સર્વ અશુભ વિચારોને દૂર કરવા એ કામ કાંઇ સહેલું નથી. પણ તેને વાસ્તે કાળ પણ પુષ્કળ છે. આ જીંદગીજ કાંઇ પહેલી તેમજ છેલ્લી નથી. પૂર્વ જન્મોની અંદર પસાર થઇ આપણી હાલની સ્થિતિ થયેલી છે. આગળ પણ કાળ અનંતો છે. આ ઉપ-રથી એમ ન સમજવું કે કાળના ગુલામ થઈ હાથ જોડી આપણે બેસી રહેવું. કાળ અમર્યાદિત છે, માટે જ આપણે આ ભવમાં પુરેપુરો જય નહિ મેળવી શકીએ તો આવતા ભવમાં તે વિચારો પર નિગ્રહ મેળવી શકીશું. પણ તેને વાસ્તેઅત્યારથી પુરૂષાર્થ કરવાની જરૂર છે. જ્યારે ત્યારે પણ ઉચ્ચ દશા પ્રાપ્ત કરવાને તે પ્રયત્નની જરૂ-રજ છે. તો તે આજથીજ કેમ ન કરવો ? શુદ્ધ વિચારને અમલમાં મુકતાં એક ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરવો. જે મનુષ્ય આવેલી તક તથા શુભ પ્રસંગ નિરર્થક ગુમાવે છે અને તેનો સદુપયોગ કરતો નથી તેને ફરીથી એવી તક ભાગ્યેજ મળે છે. માટે આવેલી તક નહિ ગુમાવતાં અશુભ વિચારો જે જડમૂળ ઘાલી બેઠેલા છે અને જે અશુભ કાર્ય કરવા તરફ દોરે છે અને શુદ્ધ સાત્વિક વિચારોની ગતી ચાલતી હોય તે વખતે માનસિક શાંતિમાં વિઘ્નકર્તા છે, તેઓને ઉખેડી નાંખી મનની શાંતિ મેળવવી, એ દરેક આત્મહિતાર્થીનું કર્તવ્ય છે.

ઉપર જે ખરાબ વિચારોને આવતાંવારજ રોકવાનો તથા તેમને

મનમાંથી દૂર કરવાનો માર્ગ જણાવ્યો તે ઘણો વિકટ છે, તેથી બીજો સત્સમાગમથી જાણેલો એક સરલ માર્ગ નિવેદન કરવામાં આવે છે. અશુભ વિચારને દૂર કરવા માગીએ ત્યારે પોતાનું સર્વ જોર તે દાખવે છે. અને તે વખતે આપણે તેમની સામા થઇએ છીએ, પણ આપણું જોર તે વિચારોના જોર સાથે સરખાવતાં ઘણુંજ ઓછું માલૂમ પડે છે. અને તેથી ઘણીવાર આપણે હારી જઇએછીએ. એકલા લડવા કરતાં સૈન્યની મદદથી લડનાર શૂરવીર શત્રુઓ પર જલ્દીથી જય મેળવી શકે છે. તેજ પ્રમાણે અહીંઆં પણ આ અશુભ વિચારો પર જય મેળવવાને કોઇ સૈન્યની મદદ મેળવીએ તો બેશક લાભ થાય. અશુભ વિચારો પણ દરેક ક્ષણે ઉઠતાં નથી, માટે જે સમયમાં મન શાંત હોય તે સમયે, જેવા વિચાર અત્યાર સુધી હૃદયમાં ઉત્પન્ન થતા હોય તેના કરતાં તદન વિરૂદ્ધ વિચારો હૃદયમાં ભરી નાં-ખવા. તેવા વિચારો પર મનન કરી તેમને પોતાની માનસિક સૃષ્ટિના એક ભાગ રૂપ બનાવી દેવા. આમ અહર્નિશ કરવું અને તેથી કરીને જ્યારે અશુભ વિચારો મનમાં ખડા થાય તેજ સમયે આવી રીતે મનમાં સંગ્રહી રાખેલાં શુભ વિચારોનું સૈન્ય પણ પોતાનું પ્રબળ દાખવશે. તે યુદ્ધમાં આખરે શુભનો જય થશે. તમને એકલાને તે વિચારોને દૂર કરતાં તેમજ તેના પર નિગ્રહ મેળવતાં જે શ્રમ પડત તેના કરતાં ઘણી સહેલાઇથી આ રીતે તમે અશુભ વિચારો પર જય મેળવી શકશો.' ક્રોધના વિચારો જ હંમેશાં મનમાં ઉદ્ભવતા હોય તો તેમના પર જય મેળવવાને તે સંબંધી જરા પણ વિચાર ન કરવો, પણ પ્રેમના વિચાર કરવા. જેના પ્રતિ ક્રોધ થતો હોય તેનું કલ્યાણ થાઓ, તે સુખી રહો આવા વિચારજ કરવા. ગૌતમબુદ્ધે કહ્યું છે કે, **Hatred ceases by love and not by hatred.'** દ્વેષ, દ્વેષથી નહિ પણ પ્રેમથી નાશ પામે છે, આજ પ્રમાણે જે જે વિચારો ઉત્પન્ન થતા હોય તેના કરતાં વિરૂદ્ધ વિચારોથી મનને ભરી દેવું, તે અશુભ વિચારોની અસત્યતા તેમજ

અસરતા વિષે વિચાર કરવો અને આત્માની શક્તિમાં દઢ વિશ્વાસ રાખી વર્તવું. આ પ્રમાણે વર્તવાથી આ હૃદયમાં ઉત્પન્ન થતા અશુભ વિચારરૂપ માનસિક ભૂતો ધીમે ધીમે નાશ પામશે અને મન આત્મિક પ્રકાશ મેળવવાને શુદ્ધ દર્પણરૂપ થશે. સ્વાનુભવને લીધે લખેલા આ લાંબા લેખથી અશુભ વિચારોથી પીડિત થતા કોઇપણ અભ્યાસીને તેના માર્ગમાં જરા પણ અજવાળું પડે અને તેનો માર્ગ સુગમ થાય તો આ લેખક પોતાનેજ કૃતકૃત્ય થયેલો માનશે.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંતર અને બાહ્ય જીવન.

આદર્શ જીવન અંદરથી તેમ જ બહારથી બહુ સુંદર હોય છે. વસ્તુતઃ હૃદય અને આકાર બન્ને સુંદર હોય ત્યારે તેના ભણી સર્વનું વિશેષ આકર્ષણ થાય છે.

થોડાં વર્ષ ઉપર એક બાળા એક પ્રાચીન પુસ્તક વાંચતી હતી. તે પુસ્તક ઘણું ખવાઇ ગયેલું હતું. પણ તેના એક પૃષ્ઠ ઉપર પ્રાચીન જમાનાના જ્ઞાનના સુંદર અક્ષરો લખેલા હતા. તે બાળા વાંચતાં વાંચતાં એક લીટી આગળ થોભી ગઇ. તે લીંટીમાં તેને વાસ્તે ખાસ સંદેશો હતો. તેણે તે પાનું કોરાણે મૂકી દીધું. તે લીટીના વિચારમાં તલ્લીન થઇ ગઇ. તેના શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસમાં તેજ ધ્વનિ નીકળવા લાગ્યો. તે એક પ્રાર્થના હતી કે " હે પ્રભુ! મને અંદરથી સુંદર બનાવ."

તે દઢનિશ્ચયી બાળાનું જીવન તે દિવસથી બદલાવા લાગ્યું. તે પ્રાર્થનાના શબ્દોએ તેના હૃદયને અસર કરી. અને જે હૃદયમાં હતું તે સમય જતાં તેના કાર્યોમાં અને વચનોમાં પ્રકટ થવા લાગ્યું.

સર્વ સૌંદર્ય અંદરથી બહાર પ્રકટ થાય છે. જો જીવન પવિત્ર

બનાવવુ હેાય તેા પ્રથમ હૃદયને પવિત્ર બનાવવું જોઇએ. અંદરની અપવિત્ર વાસનાએા અને અનિષ્ટ વિચારેા બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે, અને થેાડા સમયે જીવનને કલંકિત અને પતિત બનાવે છે. પણ જો હૃદય શુદ્ધ અને નિષ્કલંક હશે તેા બહારનું જીવન શુદ્ધ થયા વિના રહેશે જ નહિ.

જે કામ હૃદયથી કરવામાં નથી આવતું તે કામ કદાપિ સારૂં થઇ શકે જ નહિ. ગ્રીસના એક દેવનું સૌથી સુંદર પુતળું બનાવનારને ઇનામ આપવાનું હતું. આ બાબતને માટે હરીફાઇ કરનારાએામાં એક ગામડાનેા યુવક હતેા તે તે દેવનેા ભક્ત હતેા; અને તે દેવ ઉપર તેને પૂર્ણ શ્રદ્ધા હતી. તે બીજા કારીગરેા જેટલેા પૂતળાં બનાવવાની કળામાં નિપુણ ન હતેા. તેના પૂતળામાં કેટલીક ખામીએા રહી ગઇ હતી, અને તેને સૌથી પહેલું ઇનામ મળે તેવું અસાધારણ તત્ત્વ તેા તેણે બનાવેલા નમુનામાં નહેાતું જ. ગ્રીસની દંતકથા કહે છે તે પ્રમાણે દેવે તે યુવકનું હૃદય તપાસ્યું; તેનામાં કેટલા બધેા પ્રેમ અને ભક્તિભાવ હતેા તે જોયું અને તેથી તે દેવ મૂર્તિમાં દાખલ થયેા, અને તેથી તે બેડેાળ મૂર્તિ અસાધારણ તેજથી પ્રકાશવા લાગી. જેના પરિણામે તે યુવકને સૌથી પહેલું ઇનામ મળ્યું.

આ પ્રાચીન કથા ઉપરથી એટલું તેા સ્પષ્ટ થાય છે કે પ્રેમની શક્તિ સામાન્ય વસ્તુમાં પણ અનુપમ સૌંદર્ય રેડી શકે છે. આપણે જે કામ હૃદયના પ્રેમથી કરીએ, તે કામ પ્રેમ વગર કરેલા સુંદર કામથી પણ ચઢી જાય છે. જ્યારે કેાઇ પણ કામ જીગરના પ્રેમથી કરવામાં આવ્યું હેાય છે, ત્યારે તે કામમાં પ્રભુ દાખલ થાય છે અને તે કામને અપ્રતિમ મનેાહર બનાવી મૂકે છે.

આપણા પરસ્પરના માનુષી સંબંધેામાં પણ પ્રેમ અસાધારણ ભાગ ભજવે છે. હૃદયથી કરેલું દાન નજીવું કે બહુ આનું હેાય, તે છતાં હૃદયના ભાવથી તે દાનની કીંમત ઘણી વધી જાય છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ભગવદ્ગીતામાં લખ્યું છે કેઃ—

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्तया प्रयच्छति !
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः !

જે મનુષ્ય મને પત્ર પુષ્પ, ફળ કે જળ ભક્તિ સહિત અર્પણ કરે છે તે ભક્તિપૂર્વક અર્પણ કરેલાને હું આરોગું છું. પ્રભુને આપના હૃદયની જરૂર છે. "તમારી વસ્તુઓની" નહિ પણ " તમારી પોતાની " તેને જરૂર છે. જો તમારી ભેટો હૃદયની ન હોય તો તે સ્વીકારવાની ના પાડે છે.

આંતર જીવન સમય જતાં બહાર પ્રકટ થાય છે. મકાનમાં વસનારો મકાન બાંધે છે, અને પોતાની રુચિ પ્રમાણે તે મકાનને વિવિધ સાધનોથી શણગારે છે. આપણું આંતર જીવન લોકોથી મોટે ભાગે અજ્ઞાત રહે છે, પણ તેઓ આપણુ બાહ્ય જીવન પરથી આંતર જીવન સંબંધી ખ્યાલ બાંધે છે. કેટલીકવાર આંતર જીવન કરતાં બાહ્ય જીવન વધારે આકર્ષક હોય અને તેથી સામાન્ય પાપી મનુષ્યો પણ સંત તરીકે પસાર થઇ જાય. પરંતુ અંતે તો ખરૂં સ્વરૂપ પ્રકટ થયા વિના રહેતું નથી જે આપણા અંતરમાં છે, તે બહારની સપાટી ઉપર આવ્યા વિના રહેતુંજ નથી. કેટલાંકના હૃદય બહુ ઉચ્ચ હોય છે, પણ તે ઉચ્ચતા પ્રકટ કરવાને અનુકૂળ સાધનો નહિ હોવાથી કેટલાક સમય સુધી તે ઉચ્ચતા ઢંકાઇ રહે છે. કોઇ મનુષ્યના બહારના શરમાળ સ્વભાવને લીધે બીજાને એમ લાગે કે તે આદર સત્કાર આપવામાં લાગણી વગરનો છે. કોઇના અનાકર્ષક ચ્હેરાને લીધે તેના હૃદયનું સૌંદર્ય એકદમ બહાર પ્રકટી નીકળતું નથી. કેટલાક એવા મનુષ્યો હોય છે કે તેમને ઘેર તેઓ બહુ સારા સ્વભાવના લાગે છે પણ જ્યાં કોઇ સભા કે સંસ્થા હોય ત્યાં તેઓ ગભરાઇ જાય છે. તેમને સભાક્ષોભ થાય છે. તેમની રીતભાત કે તેમના શબ્દો ઉપરથી તેઓની ખરી સ્થિતિનો ખ્યાલ બાંધવામાં ભૂલ થાય છે પણ આખરે તો હૃદયનું લાવણ્ય બહારના સર્વ અંતરાયોપર જય

મેળવે છે અને તેના કાર્યમાં અને તેના સ્વભાવમાં તેના ગુણો ઝળકયા વિના રહેતા નથી.

વળી પ્રભુને ત્યાં તો હૃદયના ભાવની જ ગણત્રી થાય છે. પ્રભુના રાજ્યમાં ઢોંગને સ્થાન નથી. આપણે આનાકાનીથી જે આપીએ અથવા બીજાના દબાણથી જે આપીએ તેની અસર આપણા હૃદયને થતી નથી. એક વખત ભજન થઇ રહ્યા બાદ ઉઘરાણું થતું હતું ત્યાં એક પૈસો નાખવાને બદલે કોઇએ ભૂલથી રકાબામાં અર્ધો રૂપીઓ નાખ્યો. તેણે કહ્યું મેં ભૂલથી અર્ધો રૂપીઓ નાખ્યો છે. મારી ઇચ્છા તો માત્ર એક પૈસો નાખવાની હતી. પણ તેને અર્ધો રૂપીઓ લઈ પૈસો નાખવા દેવામાં ન આવ્યો. ત્યારે તેણે મનથી એમ માની લીધું કે મને અર્ધો રૂપીયો આપ્યાનું પુણ્ય થશે; પણ તેને એમ કહેવામાં આવ્યું કે તને પુણ્ય તો એક પૈસાનું જ થશે, કારણકે મનના ભાવ પ્રમાણે પુણ્ય થાય છે. આપણા જીવનમાં પણ એ જ પ્રમાણે છે. **પ્રભુ આપણા આશયો જુએ છે.** આપણા કાર્યોની કિંમતમાં આપણો તે કાર્ય કરવાનો હેતુ મુખ્ય રીતે ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે.

પ્રભુ આપણી પાસેના અર્પણમાં આપણી જાતને માગે છે; તેને આપણા ધનની, આપણી પ્રવૃત્તિઓની, તેમજ બીજાનાં દુઃખો દૂર કરવામાં આપણે લીધેલા ભાગની પણ જરૂર નથી. પણ આપણા હૃદયની તે માગણી કરે છે. પ્રભુ આપણને કહે છે કે " Ye are the light of the world"–તમે દુનિયાના દીપક છો. તે પોતે મહાદીપક છે, અને તેનું તેજ આપણાં નાના દીપકો દ્વારા પ્રકટ થવું જોઇએ. જો આપણે પવિત્રતાના પ્રકાશથી ન ઝળકીએ તો જ્યાં પ્રકાશ હોવો જોઇએ ત્યાં અંધકાર જણાશે. અને તે અંધકાર માટે આપણે જોખમદાર છીએ.

આપણે માયાળુ સ્વભાવના બનીએ, બીજાની સાથે હળીમળી જઇએ, હસતું મુખ રાખી બીજાની સાથે બોલીએ, એટલું બસ નથી.

આપણે બીજાના તરફ દયા બતાવીએ, સમય આવે દાન આપીએ પ્રભુના ભજન ગાઇએ, એટલું પણ બસ નથી. આપણે માયાળુ થવાની સાથે સારા થવાનું છે. આપણું હૃદય શુદ્ધ હોવું જોઇએ. આપણું આંતર જીવન પવિત્ર હોવું જોઇએ, આપણે સારી રીતભાત બતાવી બીજાની સાથે સલુકાઇથી બોલ્યા તેથી સામા મનુષ્યો પ્રસન્ન થશે. પણ જો આ બધાની સાથે હૃદયમાં ઢોંગ, પાપ અને અશુભ તત્ત્વ હશે તો પ્રભુ પ્રસન્ન થસે નહિ. પ્રભુમય જીવન એટલે હૃદયની પવિત્રતા. ત્યાં તો સૂર્યના પ્રકાશ માફક શ્વેતતા જોઇએ. તે સ્વર્ગીય પ્રકાશમાં ડાઘા કે કલંક હોવું જોઇએ નહિ. જો આપણા વિચારોમાં, વચનોમાં અને કાર્યોમાં પવિત્રતા હશે તો જ આપણામાં સ્વર્ગનું રાજ્ય ઉતરી આવશે.

કોઇપણ મનુષ્યનું જીવન તદ્દન અલગ હોતું નથી. તેના ઉપર બીજાં જીવનોની અસર થાય છે, અને તેના જીવનનો પ્રભાવ બીજા ઉપર પડે છે. આમ અન્યોન્ય અસર થયાં જ કરે છે. આપણે આપણી પાસે જે હોય તે જ આપી શકીએ, માટે કોઇને કાંઇ આપતાં પહેલાં તે આપણે મેળવવું જોઇએ.

જો આપણને કાંઇ મળ્યું હોય તો આપણે તે બીજાને આપવાને બંધાયલા છીએ, સારા વિચારો કરવા અને શુભભાવના કરવી એ પ્રેમનો અર્ધો પાઠ છે. જે સારા વિચારો કરતા હોઇએ તેને અમલમાં મૂકવા, શુભ ભાવનાઓને કાર્યરૂપે પ્રકટાવવી એ પ્રેમનો બાકીનો અર્ધો પાઠ છે. ચિત્રકારનું ચિત્ર પ્રથમ મગજમાં ઉદ્‌ભવે છે, પણ જગતના સૌંદર્યમાં ઉમેરો કરવો હોય તો તે ચિત્ર તેણે ચિત્રપટપર ઉતારવું જોઇએ. આપણામાં પ્રભુએ દિલસોજી, માયાળુ લાગણીઓ, તથા બીજાઓને સુખી કરવાની ઇચ્છાઓ મૂકી છે, અને આ આપણો અનુપમ ખજાનો વચનો તેમ જ કાર્યો રૂપે પ્રકટી નીકળે તે માટે આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

જેના હૃદયમાં ખરી સહાનુભૂતિ, ખરો પ્રેમ છે, તે જે મનુ-

બ્યોના સંસર્ગમાં આવે છે, તેમનાપર અલૌકિક પ્રભાવ પાડે છે. તેનુ જીવન માધુર્યમય થઇ જાય છે. એક બાઇ એક વખત પોતાની બ્હેનપણીઓ સાથે જંગલમાં ફરવા ગઈ હતી. પ્રાતઃકાળમાં તેણે પોતાના બગીચામાંથી ગુલાબનું પુષ્પ લઈ પોતાની ચોળીના ગજવામાં ઘાલ્યું. તે પુષ્પને ત્યાં મુકયું હતું, તે વાત તે ભૂલી ગઈ. આખો દિવસ તે જ્યાં જ્યાં ફરતી ત્યાં ત્યાં તેને ગુલાબની સુગંધ આવતી હતી. જ્યાં ગુલાબનો છોડવો ન હોય, તેવે સ્થળે પણ ગુલાબની સુવાસ તે અનુભવતી હતી. ઘેર આવી ત્યાં સુધી તે સુવાસ તેને આવ્યા કરતી હતી. તેના મનમાં એમ હતું કે કોઇ પાસે ગુલાબનું પુષ્પ હશે. પણ વસ્તુતઃ તે તેની પાસેજ હતું. રાત્રિએ ગજવામાં હાથ નાંખતાં ગુલાબનું પુષ્પ જડી આવ્યું. આખો દિવસ તે તેની પાસે જ હતું, અને તેથી આ સુગંધ આવતી હતી તેનું તેને ભાન આવ્યું. તેણે વિચાર્યું કે "જો મારૂં જીવન આવી રીતે ઉચ્ચ ભાવનાઓ સાથે રાખી ગાળું તો મને જગતમાં જે જે મનુષ્ય મળે તે તે મનુષ્ય મને પ્રિય લાગે."

પ્રભુમય જીવનનું રહસ્ય ઉપરની વાર્તામાંથી નીકળી આવે છે. દરેક જગાએ આપણને માધુર્ય મળી આવે નહિ. આપણે પ્રતિકૂળ મનુષ્યો વચ્ચે કામ કરવું પડે છે. હઠીલાં સ્વભાવવાળાં મનુષ્યોની વચમાં રહેવું પડે છે. જેમનામાં પ્રેમ જ ન હોય તેમની સાથે જીવન સુખમાં ગાળવું એ કામ સહેલું નથી. આપણને સુખસવડ ન મળે તેવા સંજોગોમાં આપણે રહેવું પડે. ત્યાં આપણને આનંદ, શાંતિ કે પ્રોત્સાહન જણાય નહિ, માટે આપણે આપણો માર્ગ સુખરૂપ બનાવવો હોય તો આપણે માધુર્યનો સુવાસ આપણી સાથે હંમેશાં રાખવો જોઇએ. જો આપણા પોતાનામાં આનંદ હશે તો ઉજ્જડ જંગલમાં કે ઝાડ વગરના પર્વતપર પણ આપણે આનંદ અનુભવીશું.

પ્રભુએ આપણને હમેશાં સુંદર અને સુખમય માર્ગે જ દોરવાનું વચન આપ્યું નથી. તે તો આપણા જીવનમાં આનંદ અને

શાંતિ રેડવાનું કહે છે. અને જો આપણા જીવનમાં આનંદ અને શાંતિ હશે તો આપણે જ્યાં જ્યાં જઇશું ત્યાં ત્યાં તેનો અનુભવ આપણને થશે, સેંટ પોલ દરેક સ્થિતિમાં સંતોષથી રહેવા શીખ્યો હતો. તે બહારની સ્થિતિ ફેરવવા સમર્થ ન હતો, પણ તે પોતાના સંતોષમય સ્વભાવદ્વારા દરેક સ્થિતિમાં શાંતિ અને આનંદ ભોગવી શકતો હતો.

ત્યારે હવે જીવનને રસમય-સુખમય બનાવવાનો માર્ગ શો ?

વસ્તુતઃ આપણી બહારની દુનિયાનો આધાર આપણી અંદરની દુનિઆપર રહેલો છે. આપણી સાથે આપણે જે લઇ જઇએ છીએ, તેજ આપણને બહારની દુનિયામાં મળે છે. જો આપણાં હૃદય પ્રેમાળ, નમ્ર, સહનશીલ અને મીલનસાર હશે તો આપણે જ્યાં જઇશું ત્યાં આપણને પ્રેમ, નમ્રતા, સહનશીલતા અને મીલનસાર સ્વભાવ જડી આવશે. પણ જો આપણાં હૃદય કડવાશભર્યાં, શંકાશીલ, અને ઇર્ષ્યાળુ હશે તો જ્યાં જ્યાં આપણને કડવાશ, શંકા અને ઇર્ષ્યાજ નજરે પડશે. જો આપણે લડવાની વૃત્તિથી લોકોમાં જઇએ તો લોકો પણ આપણી સામે લડવાને તૈયારજ હોય છે. પણ જો આપણે ખરા પ્રેમથી જીગરની સહાનુભૂતિથી અને મીઠાશભરી ઉદારતાથી જઇએ તો આપણી સાથે સંબંધમાં આવનારમાં આપણને પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને મીઠાશના અંશો જડી આવશે.

In ourselves the sunshine dwells,
In ourselves tne music swells,
Enerywhere the heart awake,
Finds what pleasure it can make;
Everywhere the light and shade
By the gazer's eye is made.

"આપણા પોતાનામાંજ સૂર્યનો પ્રકાશ છે, આપણા પોતાનામાંજ સંગીત ઉછળી રહ્યું છે. હૃદય જાગ્રત્ થયું ત્યાં પોતેજ પોતાનાં સુખનાં

સાધનો રચે છે. જ્યાં ત્યાં પ્રકાશ અને છાયા નીરખનાર પોતે જ ઉભાં કરે છે. ”

જો તમારી પાસે કસ્તુરી હશે તો તમે જ્યાં જશો ત્યાં તમને કસ્તુરીનો સુવાસ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. બીજાઓમાં શુભ અને સુંદરતા જેઓ જોઇ શકે છે, તેમના જીવનનું રહસ્ય ઉપરના વાક્યમાં રહેલું છે. તેમના પોતાનામાં સુદરતા અને ભલાઇ રહેલાં હોય છે.

અત્યારે પણ આવા ગુણગ્રાહી અને શુભદર્શી પુરુષો જગતમાં વિદ્યમાન છે, તો આપણે પોતે તેવા પુરુષોને આપણા આદર્શરૂપ કેમ ન બનાવીએ અને આપણે પણ તેમને પગલે કેમ ન ચાલીએ ? કેવળ બીજાઓના દોષ જ શોધી કાઢવા એ કામ ઘણું હલકું છે. બીજાઓના શુભ ગુણો શોધવાને જો આપણે ટેવ પાડીએ તો કેવું સુંદર ગણાય ! જો તમારામાં ખરી ઉદારતા હોય તો જગત્માં એવો એક પણ પુરુષ કે સ્ત્રી નથી કે જેનામાં તમને પ્રશંસા કરવા લાયક અથવા ગ્રહણ કરવા લાયક કંઇ પણ જડી ન આવે.

પણ જેઓના હૃદયમાં સુંદરતા છે, તેઓ જ અસુંદર દેખાતી વ્યક્તિઓમાં પણ સુંદરતાના અંશો જોઈ શકે છે.

“ સુંદરતા પામવા પહેલાં સુંદર તો બનવું પડે, ” એ કલાપિની પંક્તિઓ ઉપરના સિદ્ધાંતને ટેકો આપે છે. કેટલાકનાં હૃદય એવા અવળું જોનારાં થઈ ગયાં છે કે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ અને ઉમદા જીવનમાંથી પણ તેમણે કાળા ડાઘ શિવાય બીજું કાંઈ નજરે પડતું નથી. મહા પુરુષો સામાન્ય જણાતા પુરુષોમાં પણ મહત્તાનાં બીજ જોઇ શકે છે. પશ્ચાત્તાપથી પોતાના ચરણ આગળ રહેલા પાપીમાં પણ મહાત્મા ક્રાઇસ્ટે સંતનાં બીજ જોયાં હતાં, અને તેમના ઉદ્ધારનો માર્ગ બતાવ્યો હતો.

એક સ્ત્રીએ પોતાની બ્હેનપણીના સંબંધમાં કહ્યું હતું કે “સામાન્ય રીતે જેને લોકો બુદ્ધિનો વૈભવ કહે છે તે મારી સખીમાં નથી. તે ગરીબ છે. કોઈ તેને ઓળખતા પણ નથી. પણ તેણે મને

મારા આત્માની માફક મારા પાડોશીને ચ્હાવાનું શીખવ્યું છે. ” એક સાંભળનારે પ્રશ્ન કર્યો “તેણે આમ ચ્હાતાં કેવી રીતે શીખવ્યું ?” તેણે જવાબમાં કહ્યું; “ તે બોલતી નથી છતાં બોલે છે તે પોતાના પાડોશીઓને ચહાય છે, અને આ તેની વૃત્તિ તેના આખા જીવનમાં તરી આવે છે. તે બીજા લોકોના સંબંધમાં કડવાં કે તીખાં વચન કદાપિ બોલતી નથી, કારણ કે તેવા વિચારો તેના મનમાં દાખલ થતા નથી. પોતાને ધિક્કારનાર તરફ પણ તું કેવી રીતે માયાળુ અને પ્રેમભરી રીતે વર્તે છે, એવી મતલબના મારા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેણે કહ્યું કે, “જો મનુષ્યો આ વિશ્વના સાથેનો તથા પરસ્પરનો ખરો સંબંધ સમજે તો તેઓ હંમેશાં સારો ભાગ ભજવ્યા વિના રહે જ નહિ.” પ્રભુનો પ્રકાશ અને તેમનાં હૃદય વચ્ચે તે આવવા માગતી ન હતી. તે કદાપિ બીજાનાં દૂષનાં તત્ત્વોને ગણત્રીમાં લેતી નથી. દૂષના વાદળ ખાતર પ્રભુના પ્રકાશને જોવાનું બંધ કરવું એ તેના સ્વભાવની વિરુદ્ધ છે, જીવો પરસ્પર ઉપકારી છે, અને અખીલ બ્રહ્માંડમાં જીવોને પરસ્પર ધર્મો બજાવવાના છે, એજ સૂત્રને તે વળગીને ચાલે છે. ”

બીજામાં રહેલાં અશુભ તત્ત્વોપર ભાર નહિ મૂકવામાં ખરી ઉદારતા રહેલી છે. આંખો જોવાને માટે મળેલી છે, પણ કેટલીક બાબતો નહિ જોવામાં પણ આંખોનો સદુપયોગ છે. કાન સાંભળવા માટે મળેલા છે, પણ કેટલીક બાબતો નહિ સાંભળવામાં જ શ્રેય રહેલું છે. બીજાના દોષો જોવા તરફ ખાસ લક્ષ આપવું નહિ છતાં તે જોવાઇ જાય તો તે જોયું ન જોયું કરવું; કારણ કે આપણે તો આપણા બંધુ તરફ પ્રેમ, સહાયક વૃત્તિ અને ધીરજથી વર્તવાનું છે.

જે પ્રમાણથી આપણામાં પ્રભુમય પ્રેમ જાગ્રત્ થયો હશે તે પ્રમાણમાં આપણે બીજાને પ્રભુ જુએ છે તેવી રીતે જોઇ શકીશું. પાપીમાં, પતિતમાં, અને અધમ પુરુષ કે સ્ત્રીમાં ભવિષ્યનાં સંતનાં કે સતીનાં દર્શન કરવાં એ કામ તો દિવ્ય પ્રેમવાળા મહાત્માઓ જ કરી શકે. પણ આ પ્રમાણે દર્શન કરવાથી જીવનમાં નવો ઉત્સાહ

અને પ્રેરણા આવે છે. બીજાઓમાં સારા ગુણનાં બીજ જોવાથી, અને તેને સમર્થન કરવાથી આપણે બીજાઓનું અતિશય કલ્યાણ કરી શકીએ છીએ.

એક વખતે એક સાધુને કોઇ મહાત્માનાં દર્શન થયાં. તેને જે સમયે આ દર્શન થયું, તેજ વખતે ઘંટ વાગ્યો. તેને ગરીબોને અનાજ વ્હેંચવાની ફરજ બજાવવા જવાનું હતું. તે વખતે આંધળા, લંગડા, લુલા ભીખારીઓ મઠની બહારની બાજુએ હારબંધ ગોઠવાઇ ગયા હતા. આજે અનાજ આપવાનો તેનો વારો હતો. આવું ભવ્ય દર્શન છોડી તે કામ કરવા જવા તેને ગમતું ન હતું. ઘંટ તો વાગ્યા જ કર્યો. શું તેણે જવું જોઇએ કે ત્યાં તે ભવ્ય દર્શન જોતાં ઉભા રહેવું જોઇએ? અંદરથી અવાજ આવ્યો "તારૂં કર્ત્તવ્ય બજાવ. તારો પાઠ ભજવ. અને બાકીનું કામ પ્રભુપર છોડી દે." તે પોતાનું ભવ્ય દર્શન છોડીને બહાર ગયો, અને ગરીબો તરફની પોતાની ફરજ બજાવીને એકાંત ઓરડીમાં આવ્યો ત્યારે પણ તે ભવ્ય દર્શન તેની સન્મુખ ઉભું જ હતું. "જો તું ન ગયો હોત તો હું ચાલ્યો ગયો હોત." પ્રભુના દર્શન કરતાં પણ ગરીબોમાં રહેલા પ્રભુની સેવા એ વિશેષ અગત્યનું કામ છે.

જ્યારે મનુષ્યને હૃદયનો મિત્ર મળે છે, જ્યારે પોતાનો વિચારો મૂકી શકાય તેવા વિશ્રામ સ્થાનરૂપ મિત્રની સોબત થાય છે, ત્યારે મનુષ્યનું બધું જીવન બદલાઇ જતું લાગે છે. ઇમર્સન નામનાં તત્ત્વવેત્તાએ ખરા મિત્રની પ્રશંસા કરતાં યથાર્થ રીતે કહ્યું છે કેઃ—

"હે મિત્ર! તારે લીધે જ આકાશ કમાન જેવું લાગે છે, તારે લીધે જ ગુલાબ રાતું જણાય છે, તારે લીધે જ સર્વ વસ્તુઓ ઉમદા સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને અલૌકિક સુંદરતા તેમનામાં જોવામાં આવે છે. તારી મિત્રતાને લીધેજ કંગાળ ગયેલો જીવનમાર્ગ સૂર્યથી પ્રકાશિત થતો ભાસે છે. તે મને તારા ઉમદા સ્વભાવથી નિરાશાનો

જય કરતાં શીખવ્યું છે. મારા આંતર જીવનના ફુવારાઓ તારા સ્નેહને લીધે રસમય બન્યા છે.

જ્યારે સામાન્ય માનુષી મૈત્રીને લીધે જીવનમાં ઉપર પ્રમાણે પરિવર્તન થાય છે. તો પછી અંતરાત્માની કે પ્રભુની સાથે સંબંધમાં આવતાં જીવન કેટલું બધું ઉચ્ચ, શાંત અને આનંદી બનવું જોઇએ. તેનો તો ખ્યાલ પણ આવી શકતો નથી. પણ આ બધાને માટે પ્રભુપર વિશ્વાસ અને હૃદયની પવિત્રતાની જરૂર છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.



શાંતિ.

અખિલ વિશ્વ શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે. ચિતની શાંતિ નથી એમ બોલતાં આપણે ઘણાંને સાંભળીએ છીએ. શાંતિ ક્યાં શોધવી ? શું કોઇ એવું સ્થળ છે કે જ્યાં જવાથી ખરી શાંતિ મળી શકે ? આવો પ્રશ્ન ઘણીવાર કર્યો પડે છે. એ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપવા યથામતિ યથાશક્તિ આ લેખમાં પ્રયત્ન છે, તે પર વિચાર કરવાથી જો કોઈ વાચકને જરા પણ શાંતિ ભણી જવાનો માર્ગ જડશે તો તેમાં લેખની કૃતકૃત્યતા છે.

વાંચનાર બંધુ ! તું પ્રભુની પ્રણાલિકા તરીકે કામ કરવાનો પ્રારંભ કર. કાર્ય કર અને તે કાર્યનું ફળ તેને સોંપી દે. તે તારા કાર્યને એવી રીતે યોજશે કે જેમાંથી તારૂં તથા મનુષ્ય જાતિનું કલ્યાણ જ થાય. પરિણામ તારી ધારણા પ્રમાણે આવે તો તે માર્ગે ચાલ્યાં કરજે; પણ તારી ધારણા પ્રમાણે ફળ ન આવે તો જાણજે કે કાંઇ ભૂલ થઇ છે, અને ભવિષ્યમાં કામ લાગે માટે તે પરિણામની નોંધ લેઇ તેને જતું કરજે. તે ફળ સબંધી ઉદ્વેગ કરવાથી તારૂં કલ્યાણ

કામ પણ તું યથાર્થ કરી શકીશ નહિ, અને ભવિષ્યમાં ફરીથી એ-વાજ પ્રકારનું ફળ લાવવાની તૈયારી તારા હાથે થવા પામે છે. તારા ભૂતકાળના દોષો અથવા ખામીઓનો વારંવાર વિચાર કરી નાહિ-મ્મત બનતો ના. પણ હાલ એવા કામમાં મંડ કે જેથી ઘણો નફો મળે, એટલે ભૂતકાળનું દેવું તું ઘણી સહેલાઇથી આપી શકીશ.

ચિંતા કરવાથી, ઉદ્વેગ ધરવાથી, વારંવાર ગત વસ્તુનો શોચ કરવાથી તારાં હૃદયનાં દ્વાર ઉચ્ચ જીવનના અનુભવ વાસ્તે બંધ થઈ જાય છે. આત્મા આનંદ સ્વભાવી છે. જ્યાં સુધી હૃદયની બારીઓ નિરાશા, ખેદ અને વિષાદથી પુરાઇ ગઇ છે, ત્યાં સુધી આનંદ રૂપી સૂર્યનો તે સ્થાનમાં પ્રવેશ થઇ શકશે નહિ.

ઇશ્વર કામ કરે છે, માટે આપણે કામ કરવાનું છે; કારણ કે આપણે તેની સાથે રહી કામ કરવાનું છે. આપણી શક્તિ પરિમિત છે, છતાં તે પરમ પ્રભુની સાથે કામ કરવાનું એ વિચાર કેટલો પ્રોત્સા-હન આપનારો છે ? ઇશ્વરની એક યોજના છે. જેનું નામ વિકાસક્રમ અથવા ઉન્નતિક્રમ છે, તેની સાથે રહી આપણે દરેક કામ કરવાનું છે. જો આ વિચાર યથાર્થ સમજવામાં આવે તો પરમ શાંતિ સ્વય-મેવ આવી મળે.

આપણે એટલા માટે કામ કરવાનું છે કે, આપણી ગુપ્ત તિરોહીત અવ્યક્ત શક્તિઓ પ્રકટ થાય કે જે દ્વારા આપણે તે દિવ્ય યોજના સાથે વધારે સારી રીતે કાર્ય કરીયે.

પ્રભુ આપણા કામનું ફળ વિજય રૂપે આવ્યું કે પરાભવરૂપે આવ્યું તે જોતો નથી, પણ તે આપણા પ્રયત્ન તરફ દૃષ્ટિ રાખે છે. જો આપણે શુદ્ધ આશયથી અને આપણી પૂર્ણ શક્તિથી આપ-ણાથી બનતું કરીએ તો આપણે કરવા યોગ્ય કામ કર્યું છે એમ કહેવાય. વિજય અને પરાભવ એ બંને માર્ગમાં જતાં રસ્તો બતાવ-નારા માઇલના પત્થરો છે. એકથી હર્ષઘેલા ન બનવું, તેમજ પરા-જયથી ખિન્ન બની ન જવું. પણ આગળ વધ્યાંજ કરવું. મારી [illegible]

ન થાય તેવું જે ઇચ્છે છે તે ગુપ્તજ્ઞાનના સાંકડા માર્ગે પગ મુકી શકે નહિ તેમજ આગળ વધી પણ શકે નહિ. તમે ભૂલો કરો, પણ તે ભૂલોને ભૂલો તરીકે સ્વીકારો અને તે પડછાયા સામી દૃષ્ટિ કર્યા વગર પ્રકાશમાં આગળ વધો. પડછાયો પ્રકાશ આગળ સ્વયમેવ ઉડી જશે. અંતે આત્માનો વિજય છે અને તમે આત્મા છો, માટે તમારો વિજય છે એ ભાવનાને તમારૂં જીવન સૂત્ર બનાવો અને જરૂર તમે શાંતિની સમીપમાં આવતા જશો.

હવે બીજી રીતે આપણે વિચાર કરીએ. તમને અનુભવ હશે અને કદાચ ન થયો હોય તો થોડા વખતમાં થશે કે જગતની દરેક વસ્તુમાં ત્રણ પ્રકારના અવગુણ રહેલા છે. જગતમાં સુખ નથી એમ નથી. એમ કહેવું એ મિથ્યા છે, પણ તે સુખમાં ત્રણ દોષ છે. તે સુખ ક્ષણિક છે, દુઃખ ગર્ભિત છે, અને મોટો અવગુણ તો એ છે કે તે મળ્યા પછી ચિત્ત શાંતિ પામતું નથી, પણ બીજા સુખની આકાંક્ષા રાખ્યા કરે છે; જ્ઞાનીઓએ આ જગતપરનો મોહ ઉતાર્યો તે આ કારણોને લીધેજ. જે વસ્તુ હજુ તને પ્રાપ્ત થઇ નથી અને જેને વાસ્તે તું તલસ્યાં કરે છે, તે તને થોડા સમયમાં મળશે. પણ તેથી તું શું સુખી થઇશ ? બંધુ ! તું ભ્રમણામાં ભૂલે છે. તે વસ્તું મધ ચોપડેલી તરવાર છે. મધની મીઠાશ થોડો વખત લાગશે, પણ જયાં તે મધનો વિશેષ સ્વાદ ચાખવા ગયો કે તરતજ તરવારનો ઘા જીભને લાગશે. માટે વસ્તુની ખરી કિંમત સમજતાં શિખ. વસ્તુ મળે તો પણ ઠીક અને ન મળે તો પણ ઠીક, એવી વૃત્તિ જ્યાંસુધી થઇ નથી ત્યાં સુધી દુઃખ માથે ઝઝુમી રહેલું છે. પણ તેમાં તારો વાંક નથી. એ અનુભવની તારે જરૂર છે. કેવળ ઉપદેશ અસર કરી શકે તેમ હાલમાં લાગતું નથી. છતાં કડવા અનુભવ વખતે આ ઉપદેશ તારી સન્મુખ આવી ઉભો રહેશે અને એટલો અનુભવ તને અસર કરી શકત, તેના કરતાં આ ઉપદેશ તને તે સમયે વધારે સ્થાયી અસર કરી શકશે, માટેજ આ લખવામાં આવે છે.

જ્ઞાની જન તો તેજ કહી શકાય કે જે વસ્તુ મળ્યે અથવા ગયે સમાનભાવ રાખી શકે છેઃ કારણ કે તે સારી રીતે સમજે છે કે હું તો વસ્તુમાત્રનો ટ્રસ્ટી છું. ટ્રસ્ટીભાવ અથવા સાક્ષીભાવ રાખવાની જરૂર છે. ટ્રસ્ટી અથવા સાક્ષીને બદલે આપણે માલેક થઈ બેઠા છીએ, અને તેથીજ દુઃખી થઇએ છીએ. આવો ટ્રસ્ટીભાવ રાખનાર કુદરતથી મળેલી શક્તિઓનો સદુપયોગ કરે છે, પણ જે વખતે તે શક્તિઓ કુદરત પાછી ખેંચી લે છે, તે વખતે તે પાછી આપી દેવાને પણ એટલોજ સુખી હોય છે. તમે ધનના, તમારી તંદુરસ્તીના, તમારાં સ્વજનના, તમારી કીર્તિના, અને સુખના સાધનનાં ટ્રસ્ટી છો, એ ભાવ રાખો, તે મળ્યે ફુલાઇ નહિ જતાં તેનો સદુપયોગ કરો, અને તે ગયે દીન વદનના નહિ બનતા તેવીજ શાંતિથી કામ કરો. તમારા દૃઢ નિશ્ચયોને વળગી રહો અને જે સત્ય તત્ત્વો જણાય તેને ખાતર તમારી સર્વ વસ્તુઓનો ભોગ આપતાં શિખો અને તેથી અંતરમાં શાંતિનો કાંઇક અપૂર્ણ અનુભવ થશે.

હવે એક જુદી રીતે વિચાર કરીએ. કુદરતમાં કોઇ ખાલી જગ્યા રહેતી નથી. જો હલકી વસ્તુનો ત્યાગ કરવા ઇચ્છતા હો તો તેનું સ્થાન સારી વસ્તુઓને આપો. એકજ સમયે મન બે વસ્તુઓનો વિચાર કરી શકતું નથી. જો તમે ઉચ્ચ બાબતપર મનને સ્થિર કરી શકો તો હલકી બાબત ઉપરથી સ્વભાવિક રીતે મન પાછું હઠશે. પણ જે મનુષ્યને આ સંસારરૂપી શાળામાં અનેક ભવોમાં એવા અનેક અનુભવ મળેલા છે કે વિષયો ઇચ્છિત સુખ આપી શકતા નથી, તેજ મનુષ્ય આ કામ કરી શકે. વૈરાગ્ય વગર મનની શાંતિ આવવી દુષ્કર છે. જે મનુષ્ય ઇંદ્રિયોનો ગુલામ છે. જેનું મન બિલકુલ ખીલેલું નથી, અને જે વાસનાઓના તરંગો પ્રમાણે ખેંચાય છે, તે મનુષ્ય આંતર શાંતિ કે જે નિવૃત્તિના માર્ગ પર મળે છે તેનાથી હજુ દૂર છે. માટે પ્રિયબંધુ ! જગતની વસ્તુઓની અસારતા સમજી મનને કાંઇક તેનાથી વિમુખ થઈ અંતરાત્મા તરફ વળ, તો અંતરા-

ત્માના દ્વારા પરમાત્માના આનંદનું કાંઇક ઝાંખુ કિરણ તું જોઇ શકીશ.

જીવ અને પરમાત્મા બે પક્ષીઓ છે. બે મિત્રો છે. સાથે એકજ વૃક્ષ ઉપર રહેનારા છે. એક ફળ ખાય છે—સ્વાદ અનુભવે છે. ત્યારે બીજો સાક્ષીરૂપે ઉંચેની ડાળીપર બેઠો બેઠો જોયાં કરે છે. જીવરૂપી પક્ષી પ્રથમ સૌથી નીચેની ડાળીપરનું ફળ ખાય છે; ત્યાં કેટલોક વખત રહે છે. એવામાં ઉપરની ડાળી તરફ તેની દૃષ્ટિ પડે છે, તેનું ફળ તેને મધુર લાગે છે, એટલે નીચેની ડાળી પરથી ફલંગ મારી તે ઉપરની ડાળીપર આવે છે, ત્યાંના જુદાં જુદાં ફળનો આસ્વાદ લે છે, પછી તે થાકે છે, પછી ઉંચે દૃષ્ટિ કરે છે, ત્યાં નવીન અને વધારે સુંદર ફળ દેખાય છે, તે ચાખે છે, તે વધારે સ્વાદિષ્ટ—વધારે આનંદજનક લાગે છે, તે બીજી ડાળીપરથી ઊંચે ઉડી ત્રીજી ડાળીપર જઇ બેસે છે. આમ એક પછી એક ડાળીઓ ઉપર અનુભવ લેતું લેતું જીવપક્ષી આગળ વધતું જાય છે. પછી એવો સમય આવે છે કે જ્યારે આ જીવપક્ષી પરમાત્માપક્ષીનું તેજ જુએ છે તથા મધુર ગીત સાંભળે છે. તે પછી તેને કળ પડતી નથી. હવે તે ગમે તે કામ કરે, પણ તે ગીત તેના કાને પડયાજ કરે છે, તે તેજ તેની દૃષ્ટિ આગળ રહ્યાંજ કરે છે. તે પક્ષીને મળવું, તેની સાથે વાર્તાલાપ કરવો, તેની પ્રીતિ સંપાદાન કરવી એ હવે તે જીવપક્ષીના જીવનનો ઉદ્દેશ થઈ રહે છે. તેને હવે નીચેની ડાળીઓનાં ફળ સુખ આપી શકતાં નથી. આ ઉપમા જીવ અને પરમાત્માને લાગુ પાડવી એટલે રહસ્ય સમજાઈ જશે. આવી સ્થિતિએ જ્યારે જીવ આવી પહોંચે છે ત્યારે જીવ પરમાત્માનો વિચાર કરે છે, તેને તેમાંજ આનંદ પડે છે, તેને પોતાની આત્મશક્તિનું ભાન થવા લાગે છે; તેને પરમાત્માનાં જ્ઞાન, શક્તિ અને પ્રેમની કાંઈક ઝાંખી થવા લાગે છે, અને પછીથી તે શક્તિઓ જે પોતાનામાં ગુપ્ત છે તેને પ્રગટ કરવા તરફ તેનું લક્ષ દોરાય છે. અત્યારસુધી તે પોતાને એક નાની નળી સમાન માનતો હતો કે જેમાં બહુજ થોડું જળ રહી શકે. પણ હવે તેને લાગવા

માંડે છે કે આ તેની નળીને મોટા જળાશય સાથે સંબંધ છે અને તેથી જો તે જળાશય ઉપર વિશ્વાસ રાખી નળમાંથી પાણી આપ્યાં કરે તો તે ખુટશે નહિ, પણ વધારેને વધારે પ્રમાણમાં આવ્યાં કરશે. આપણે ઘણી બાબતમાં નિષ્ફળ થઇએ છીએ તેનું કારણ એ કે આપણે આપણા સંકુચિત બળ ઉપર આધાર રાખીને બેસીએ છીએ, પણ જે લોકો ખરા અંતઃકરણથી એમ માને છે કે આપણે દિવ્ય છીએ, પરમાત્માના અંશ છીએ, તેઓનામાં બહુજ બળ આવે છે, અને જગતને હેરત પમાડે તેવાં કાર્યો તેઓ કરવાને શક્તિમાન થાય છે.

મનુષ્યે પ્રાતઃકાળમાં જે. વખતે મન શાંત હોય અને લાગણીઓ કાબુમાં હોય તે વખતે પોતાની દિવ્યતાનો ખ્યાલ આવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. એવી બાબતનો જ્યાં ખરેખર પ્રયત્ન થાય ત્યાં અનંત જીવનનું કાંઇકને કાંઇક બળ તમારામાં આવ્યા વિના રહેજ નહિ. આપણે બધા બનતા ઈશ્વરો છીએ. એ વાત જરા પણ ભૂલવી જોઇતી નથી. આવા વિચારોની વરાળ આકાશમાં ચડે, પણ તેના બનેલાં વાદળાં ઝાઝો વખત આકાશમાં રહી શકતાં નથી; કારણ કે લાગણીઓ વિચારો અને કામનાઓ રૂપી પવન તે ઉચ્ચ ભાવના-રૂપ વાદળને વિખેરવા પ્રયત્ન કરે છે. ખરાબ વિચારોને આપણે ભૂતકાળમાં બહુજ બળ આપેલું છે, તેથી ઝાઝો વખત ઉચ્ચ ભાવના ટકાવવી એ ખરેખર દુર્ઘટ કામ છે, પણ વારંવાર ઉચ્ચભાવનાઓ પર મનને સ્થિર કરવાને પ્રયત્ન કરવાથી તમને પછીથી એ કામ સહેલું લાગશે. અને વખત જતાં તે કામ સ્વભાવિક પણ થઇ જશેઃ અને તે વખતે તમારૂં જીવનજ ઉચ્ચ જીવનરૂપ થઈ જશે. તે વખતે તમને ખરી શાંતિ મળી શકશે. જેમાં તમારૂં લક્ષ વિશેષ દોરવાય એવા કામમાં તમે લાગ્યા હશો તેવે પ્રસંગે પણ આ ઉચ્ચ જીવનનો તમને અનુભવ થયાજ કરશે. સ્ત્રીઓ ગુંથે છે તે વખતે આંખોથી બીજું કામ પણ કરી શકે છે, કારણ કે ગુંથવાની લાંબા વખતની ટેવથી આંગળીઓ એવી ટેવાઇ જાય છે કે ગુંથતી વખતે આંખની

તેના પર દ્રષ્ટિની જરૂર રહેતી નથી. તે પ્રમાણે મનુષ્યો આ માર્ગે વધતાં વધતાં એવી સ્થિતિપર આવે છે કે જ્યારે સંસારનાં કામો કરવા છતાં પણ તેમનું ચિત્ત પરમાત્મા ઉપર રાખી શકે છે. બાહ્ય દુ:ખના પ્રસંગોમાં પણ આંતરિક આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં ખરી શાંતિ છે. અને એ પ્રાપ્ત કરવી એજ જીવનનો પરમ ઉદ્દેશ છે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

પરના આશયની તુલના.

અમુક મનુષ્યનો અમુક કામ કરવામાં અમુક આશય છે એમ આપણે બેધડક જણાવીએ છીએ અને સારા કરતાં ખોટા આશય કલ્પવામાં આપણે ઘણા આતુર હોઇએ છીએ. પર નિંદા સર્વને અતિ પ્રિય લાગે છે.

બીજાની નિંદા કરવાથી, જે બાબતની નિંદા કરવામાં આવે છે, તે દોષ પોતાનામાં નથી, એવું આડકતરી રીતે સિદ્ધ કરવાનો પણ ઘણા મનુષ્યોનો આશય હોય છે.

પારકી કુથલી અથવા નિંદા એ પ્રેમ વિરૂદ્ધનો મોટો દોષ છે. ઉચ્ચ જીવન ગાળવા ઇચ્છતા દરેક અભ્યાસીએ હૃદયને શુદ્ધ કરવાને તે દોષ પ્રથમ ટાળવો ઘટે છે. કોઇનો પણ દોષ સાંભળવામાં આવે ત્યારે આ પ્રમાણે કહેવું કે " કદાચ તે ખરૂં નહિ પણ હોય અને કદાચ તે ખરૂં હોય તોપણ નહિ બોલવામાં વધારે દયા રહેલી છે. "

દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં બીજાના દોષ જોવાની ટેવ રાખતા નહિ અને છતાં કાંઈ દોષ દષ્ટિએ પડે ત્યારે પણ તે તરફ દુર્લક્ષ કરવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. તે દોષવાળા પુરૂષ અથવા કાર્યમાં જે કાંઇ સદ્દગુણ કે શુભ તત્ત્વ હોય તે શોધવાનો પ્રયત્ન કરજો. જેવી

દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ, તે નિયમ પ્રમાણે શુભ જોવાની દૃષ્ટિ રાખશો તો દરેક મનુષ્ય, બનાવ અને વસ્તુની પાછળ રહેલું શુભ તત્ત્વ તમે અવશ્ય જોઇ શકશો; કારણ કેઃ—

For the cloudest night has a hint of the lights.
Somewhere in its shadows hiding;
It is better, by far to look for a star
Then the spots on the sun abiding.

અંધારી વાદળમય રાત્રીમાં તે વાદળની પાછળ ઢંકાયેલું પ્રકાશનું કિરણ વિદ્યમાન હોય છે, તેટલા માટે સૂર્યમાં રહેલા ડાઘ પ્રત્યે નજર કરવા કરતાં તારા તરફ દૃષ્ટિ કરવી તે વધારે શ્રેયસ્કર છે.

સર્વના ચારિત્રમાં રહેલા શુભ અંશો જોવાનો અભ્યાસ પાડો. આનો અર્થ એમ નથી કે બીજાના દોષ અથવા ખામીઓ જોવાની આપણામાં શક્તિ નથી, પણ આપણે પોતે પણ અનેક દોષથી ભરેલા છીએ, માટે બીજાના દોષ તરફ ઉદારતાથી જુઓ અને વારંવાર તેનું ચિંતન કરી બીજાના દોષને વધારતા નહિ અને તે પર જય મેળવવાનું તેનું કામ કઠિન બનાવતા નહિ.

મહાત્મા ક્રાઇસ્ટે કહ્યું છે કે, Judge not that ye be not Judged " બીજાના આશયની તુલના કરતા નહિ, કારણકે તેમ કરવા જતાં તમારા આશયની તુલના બીજાઓને કરવી પડશે." —જ્યાં સુધી આપણે સંસાર વ્યવહારમાં ગુંથાયેલા છીએ, ત્યાં સુધી અભિપ્રાય બાંધ્યા વિના તો ચાલે તેમ નથી. પણ તે અભિપ્રાય ઉદારવૃત્તિ રાખી બાંધવો. બીજાને હલકો પાડવાની અને તેની બદબોઇ કરવાની વૃત્તિને આપણે દાબી રાખવી ઘટે છે. કારણ કે બીજાના આશય સંબંધી તુલના કરવી એ પ્રભુનું કામ છે. એ અધિકાર આપણે લેવો એ યોગ્ય ગણાય નહિ. દરેક મનુષ્ય પોતાના કાર્ય માટે પોતાના માલીકનો જવાબદાર છે. જે આપણા હાથ નીચે શિક્ષણ અથવા અનુભવ લેવા માટે મુકાયેલા હોય, તેમને યોગ્ય રીતે કેળવવા

અથવા તેમના દોષ ધીમેથી જણાવવા એ વાજબી ગુણાય. પણ તે સિવાય બીજાની બાબતમાં માથું મારવાની ટેવ કોઈ પણ રીતે યોગ્ય ગણાય નહિ. કબીરજી કહે છે કેઃ—

કબીરકા ઘર ચોકમેં ગળ કટ્ટેકી પાસ.
કરેગા સો પાવેંગા કયું ભયા ઉદાસ.

વળી બીજાના આશયની તુલના બાંધવામાં ભૂલ થવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કારણ કે સામા મનુષ્યના જીવનની બધી બાજુઓ જાણવાનો આપણને પ્રસંગ હોતો નથી. કેટલાક મનુષ્યોની ખામીઓ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવેલી હોય છે. જો આપણને બીજાના જીવનના સંયોગો યથાર્થ જાણવામાં આવે તો આપણા તેમના સંબંધમાં અભિપ્રાયમાં ઘણો ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે. લોંગફેલો યથાર્થ રીતે કહે છે કેઃ—

If we would read the secret history of our enemies. we shall find in each man's life, sorrow & suffering enough to disarm all hostility." જો આપણે આપણા શત્રુઓનાં ખાનગી વૃત્તાંત જાણીએ તો દરેક મનુષ્યના જીવનમાં એટલું દુઃખ અને દીલગીરી આપણને માલૂમ પડશે કે આપણી તેના તરફની શત્રુતા ઓછી થઈ જશે."

એક મનુષ્ય ગમગીન દેખાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે તે તો ઉદાસ છે. તેણે તો એરંડીઉં પીધું છે. પણ તેના કારણની શું આપણે તપાસ કરી ? તપાસ કરતાં એમ પણ માલૂમ પડે કે તેના માબાપ મરી ગયા છે. તેને ઉછેરનાર મનુષ્યો તેના તરફ ઘાતકી રીતે વર્ત્યા હોય, અથવા તો તે એવા મનુષ્યોના સંબંધમાં આવ્યો હોય કે જેમણે તેને છેતર્યો હોય અથવા હેરાન કર્યો હોય. આથી તે મનુષ્ય જાતિમાં શ્રદ્ધા ખોઇ બેઠો હોય, આથી તે જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં ત્યાં ગમગીની ભાળે છે, અને તેની ગમગીનીનું મુખ્ય કારણ

મનુષ્યના પ્રમાણિકપણામાં તેણે ખોયેલી શ્રદ્ધા છે. માટે તેની ગમગીની વાસ્ત નિંદા કરવી એ તદ્દન અયોગ્ય છે.

જ્યારે મનુષ્ય મરણ પામે છે, ત્યારે આપણે તેના ગુણોનુંજ વર્ણન કરીએ છીએ, અને તેના દોષોપર આપણે પડદો નાખીએ છીએ. મૃતજનનું જીવન જેટલું પવિત્ર છે, તેટલું પવિત્ર શું જીવતા મનુષ્યનું ન ગણી શકાય ? મરણ પામેલા તરફ પૂજ્ય ભાવથી જોવાની કોઇ ના પાડતું નથી, પણ તેટલોજ પૂજ્યભાવ જીવતા મનુષ્ય તરફ દર્શાવતા કેમ આનાકાની કરવામાં આવે છે ?

જે મનુષ્યના કાર્યો ઉપર આપણે અભિપ્રાય બાંધવા બેસીએ છીએ, તે કાર્યો કરવામાં તેમનો શો આશય હતો તે આપણે જાણતા નથી, અને ઘણીવાર આપણે ભૂલ કરીએ છીએ, બીજાને અન્યાય આપીએ છીએ, અને એવો અભિપ્રાય બાંધીએ છીએ કે જેને વાસ્તે આપણને ભવિષ્યમાં અતિશય પશ્ચાત્તાપ કરવાની જરૂર પડે છે.

એક ઢાલને બે બાજુ હોય છે. એક રૂપાની બાજુ અને બીજી સોનાની બાજુ. જેણે બન્ને બાજુઓ જોઇ નથી તે તે ઢાલને રૂપાનીજ કહે અથવા તો સોનાનીજ કહે તો તેમાં તે મોટી ભૂલ કરે છે, એમ કહેવાનો આપણને અધિકાર નથી. આપણને તેના અજ્ઞાનની નિંદા કરવાનો હક નથી, કારણકે અજ્ઞાન નિંદાપાત્ર નહિ પણ દયા પાત્ર છે.

એક મનુષ્યને બધા કંજુસ કહી ચીડવતા હતા. પણ તેની કંજુસાઇનું કારણ હતું. તેની બ્હેન વિધવા અને માંદી હતી, અને તેનું પોષણ કરનાર આ બાઇ સિવાય કોઇ ન હતું. આથી તે પોતાના બચાવેલા પૈસા પોતાની બ્હેનને વાસ્તે ખર્ચતો હતો. હવે તેની બહારથી દેખાતી કંજુસાઇ ક્યાં રહી ?

એડીનબરોની એક કૅાલેજમાં પ્રો. બ્લેકીએ ડાબા હાથમાં ચોપડી રાખી વાંચતા એક વિદ્યાર્થીને કહ્યું " જમણા હાથમાં ચોપડી રાખ"–વિદ્યાર્થીએ કહ્યું "–સાહેબ–જમણા હાથમાં" બ્લેકી ગુસ્સાથી બોલી ઉઠયા સાહેબ–સાહેબ–કાંઇ ચાલશે નહિ અને તે વિદ્યા-

ર્થીને મારવા દોડ્યા. વિદ્યાર્થીએ તેનો જમણો હાથ ધર્યો તે ઠુંઠો હતો. સાહેબ શરમાઇ ગયા અને પોતાના ગુસ્સાને વાસ્તે પશ્ચાત્તાપ કર્યો, અને તે વિદ્યાર્થીની ક્ષમા યાચી.

મહાભારતના મહાયુદ્ધમાં અમુક ભાગ ભજવવાને એક પાત્રની જરૂર હતી. તેને વાસ્તે સોમદેવ નામના દેવના પુત્રને પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો અને તેને અર્જુનના પુત્ર અભિમન્યુ તરીકે તે ભાગ ભજવવાનો હતો. સોમદેવે સોળ વર્ષ પછી તેનો પુત્ર પાછો મળે એવી શરતે તેને આપ્યો હતો. સોળ વર્ષ પૂરાં થયાં અને સાતમો કોઠો જીતતાં અભિમન્યુ મરાયો. જગતમાં હાહાકાર થયો—સ્વર્ગમાં આનંદ થયો કે સોમદેવનો પુત્ર સોળ વર્ષે પાછો ફર્યો—દેશવટેથી સ્વભૂમીમાં પાછો આવ્યો.

આ ઉપરનાં ટુંકા કેટલાંક દષ્ટાંતો ઉપરથી એટલું તો ફલિત થાય છે કે બીજાના આશયની તુલના બાંધવામાં મોટી ભૂલો થવાનો સંભવ છે. જો આમજ હોય તો તે તુલના ઉપરથી બીજાની નિંદા કરવા તત્પર થવું એ ઘણું અઘટિત અને અયોગ્ય ગણાય.

વળી આપણે બીજાને ન્યાય આપી શકતા નથી તેનાં પણ કારણો છે. આપણે ઇર્ષ્યાથી ભરેલા છીએ, આપણે બીજાની મહત્તા સાંખી શકતા નથી અને તે સાથે આપણામાં સ્વાર્થ ભરેલો છે. જે સ્થિતિમાંથી આપણે પસાર થયા હોઇએ તે સ્થિતિમાં બીજા આવી પડયા હોય તો આપણે તેમની સાથે દિલસોજી રાખી શકીએ. બીજાઓને તેમના દોષમાંથી મુક્ત કરવા એ આપણું કર્તવ્ય છે. એક બીજાને સહાય્ય કરવા અને એક બીજાની ઉન્નતિમાં ભાગ લેવા આપણે એક બીજાના સંબંધમાં આવ્યા છીએ. બીજાના દોષની વાતો કરવાથી અથવા તો બીજાના દોષનું ચિંતન કરવાથી તેનો દોષ ઘટતો નથી અથવા તો તેને મદદ મળતી નથી. એક મિત્ર પણ પોતાના મિત્રનો દોષ બતાવતાં ઘણીવાર મિત્રતા ખોઇ બેસે છે. માતા, પિતા, શિક્ષક, ગુરૂ અથવા વડીલજન કોઈ પ્રસંગે એકાંતમાં પોતાના શિષ્ય કે સેવ-

કુવર્ગનો દોષ બતાવી શકે, પણ તે પણ ખરા પ્રેમભાવથી અને તેને સહાય કરવાની હૃદયની ઇચ્છાથી થવું જોઇએ અને તે પણ બીજાની રૂબરૂમાં થવું ન જોઇએ.

કોઇને પણ ઉપદેશ આપવા કરતાં આપણા જીવનથી તેને બોધ આપવો અને દોષથી મુક્ત કરવો. અશુભદર્શી થવા કરતાં શુભદર્શી થાઓ. અશુભ તે પ્રકૃતિનું છે અને તે સમય જતાં નાશ પામશે. શુભ તે આત્માનું છે અને તે અમર છે. માટે અમર અંશને જોતાં અને પૂજતાં શીખો. અમર અંશોરૂપી સદ્‌ગુણોને પુષ્ટિ આપવાથી વિનાશી તત્ત્વોરૂપ દોષો સ્વયમેવ પલાયન કરશે.



કોહીનુર ગ્રંથમાલા.

પુસ્તક ૨ જું.

અબળા

કે

પ્રબળા.

પુસ્તક ૩ જું.

ચિત્રપટ.

છપાય છે.

સરસ્વતીભવન—અમદાવાદ.

[illegible]
[illegible]
[illegible]